Pink Noise im Kinderzimmer? Studie warnt vor Risiken

geschrieben von Redakteur | Februar 22, 2026

Warum Dauerrauschen den REM-Schlaf von Kindern stören kann

Viele Eltern und Erzieher*innen nutzen White Noise oder Pink Noise, um Babys und Kinder schneller einschlafen zu lassen. Soundmaschinen, Apps oder laufende Ventilatoren gelten als praktische Hilfe bei Straßenlärm oder unruhiger Umgebung. Eine neue Studie im Fachjournal *Sleep* zeigt jedoch: Dauerrauschen kann wichtige Schlafphasen verändern – und das ist gerade für Kinder bedeutsam.

Die Untersuchung „Efficacy of pink noise and earplugs for mitigating the effects of intermittent environmental noise exposure on sleep“ von Basner et al. (2026) kommt zu einem klaren Ergebnis: Pink Noise reduzierte signifikant den REM-Schlaf. Umweltlärm verringerte vor allem den Tiefschlaf (N3). Auch wenn die Studie mit jungen Erwachsenen durchgeführt wurde, sind die Ergebnisse besonders relevant für Kinder – denn sie verbringen deutlich mehr Zeit im REM-Schlaf als Erwachsene.

Was ist REM-Schlaf – und warum ist er so wichtig?

REM steht für „Rapid Eye Movement“, also „schnelle Augenbewegungen“. In dieser Schlafphase bewegen sich die Augen unter den geschlossenen Lidern rasch hin und her. Gleichzeitig ist das Gehirn sehr aktiv – fast so aktiv wie im Wachzustand. Der Körper ist jedoch weitgehend entspannt, die Muskulatur stark reduziert. In dieser Phase träumen wir besonders intensiv.

REM-Schlaf erfüllt mehrere wichtige Funktionen:

- Er unterstützt die Verarbeitung von Erlebnissen und Gefühlen.
- Er hilft beim Lernen und beim Festigen von Gedächtnisinhalten.
- Er spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung und Vernetzung des kindlichen Gehirns.

Neugeborene verbringen etwa 50 Prozent ihrer Schlafzeit im REM-Schlaf. Erst im Laufe der ersten Lebensjahre sinkt dieser Anteil. Das zeigt, wie wichtig diese Phase für die frühe Entwicklung ist.

Wenn nun ein dauerhaftes Hintergrundgeräusch wie Pink Noise genau diesen REM-Schlaf reduziert, ist das aus entwicklungspsychologischer Sicht kritisch zu betrachten.

Was die Studie konkret zeigte

In einem kontrollierten Schlaflabor verbrachten 25 gesunde Erwachsene mehrere Nächte unter verschiedenen Bedingungen: ruhige Kontrollnächte, Nächte mit wiederholtem Umweltlärm (z. B. Verkehr), Nächte mit Pink Noise sowie Kombinationen aus beidem. Zusätzlich wurde untersucht, wie gut Ohrstöpsel vor

Lärm schützen.

Die Ergebnisse:

- Umweltlärm reduzierte deutlich den Tiefschlaf (N3).
- Pink Noise allein reduzierte signifikant den REM-Schlaf.
- Die Kombination aus Umweltlärm und Pink Noise verbesserte den Schlaf nicht – sie verschlechterte teilweise sogar die Schlafstruktur.
- Ohrstöpsel milderten fast alle negativen Effekte des Umweltlärms.

Besonders relevant für Kinder ist der Befund zur REM-Reduktion durch Pink Noise. Die Forschenden warnen ausdrücklich vor einem unkritischen Einsatz von Dauerrauschen, insbesondere bei vulnerablen Gruppen wie Neugeborenen und Kleinkindern.

Was bedeutet das für Kitas, Krippen und Familien?

Dauerrauschen sollte nicht automatisch als harmlose Einschlafhilfe betrachtet werden. Für pädagogische Fachkräfte ergeben sich daraus konkrete Anregungen:

1. Schlafumgebung optimieren

Schlafräume möglichst ruhig wählen. Wenn möglich, Räume auf der verkehrsabgewandten Seite nutzen.

2. Lärm reduzieren statt überdecken

Stuhlbeine filzen, Türen abdichten, Geräuschquellen während der Ruhezeit minimieren. Prävention ist wirksamer als Maskierung.

3. Rauschgeräte kritisch einsetzen

Wenn White Noise oder Pink Noise verwendet wird:

- nur sehr leise einstellen
- nicht die gesamte Schlafphase durchlaufen lassen
- ausreichenden Abstand zur Liegefläche halten
- regelmäßig prüfen, ob das Kind wirklich davon profitiert

Endlich ruhig schlafen – für Eltern und Kind

Schlaflose Nächte mit Baby oder Kleinkind? Dieses Buch bündelt die sechs bewährtesten Ein- und Durchschlaf-Programme in einem

Band – verständlich erklärt und praxisnah aufbereitet. Mit klaren Schritt-für-Schritt-Plänen, psychologischem Hintergrundwissen zu Ursachen von Schlafproblemen und konkreten Alltagstipps für ruhigere Nächte. Zahlreiche Fallbeispiele aus der Beratungspraxis helfen Ihnen, die passende Methode für Ihr Kind zu finden.

Petra Weidemann-Böker, **So lernen Kinder schlafen – Die sechs besten Einschlaf-Programme für Kinder**, Hardcover, 288 Seiten, ISBN: 978-3-934333-59-8, 19,95 €

---

4. Entwicklungsfördernde Rituale stärken

Leises Vorlesen, ruhige Musik in geringer Lautstärke, Atemübungen oder gleichbleibende Einschlafrituale unterstützen das Sicherheitsgefühl – ohne die Schlafarchitektur zu verändern.

5. Eltern informieren

Viele Eltern wissen nicht, dass Dauerrauschen den REM-Schlaf beeinflussen kann. Aufklärung in Entwicklungsgesprächen oder Elternabenden schafft Bewusstsein.

Warum Ohrstöpsel keine Lösung für Kinder sind

In der Studie waren Ohrstöpsel bei Erwachsenen am wirksamsten gegen Lärm. Für Kinder sind sie jedoch meist ungeeignet – aus Sicherheits-, Komfort- und Handhabungsgründen. Deshalb bleibt die wichtigste Strategie: Lärmquellen möglichst reduzieren.

Kein Dauerrauschen im Kinderzimmer

Pink Noise und White Noise sind keine neutralen Einschlafhilfen. Sie können wichtige Schlafphasen beeinflussen – insbesondere den REM-Schlaf, der für die Gehirnentwicklung von Kindern zentral ist.

Bis weitere Langzeitstudien vorliegen, erscheint ein zurückhaltender und bewusster Umgang mit Dauerrauschen im Kinderzimmer sinnvoll. Die beste Grundlage für gesunden Kinderschlaf bleibt eine ruhige Umgebung, verlässliche Rituale und ein geschützter Schlafraum.

Quelle:
Basner, M. et al. (2026). *Efficacy of pink noise and earplugs for mitigating the effects of intermittent environmental noise exposure on sleep*. Sleep. https://doi.org/10.1093/sleep/zsag001