Pink Noise im Kinderzimmer? Studie warnt vor Risiken

geschrieben von Redakteur | Februar 22, 2026

White Noise und Pink Noise gelten als praktische Einschlafhilfe für Babys und Kinder. Eine neue Studie zeigt jedoch: Dauerrauschen kann den wichtigen REM-Schlaf reduzieren. Gerade für die kindliche Gehirnentwicklung ist das bedeutsam. Was bedeutet das für Eltern und pädagogische Fachkräfte?

Kinderärzte warnen vor Melatonin als Einschlafhilfe

geschrieben von Redakteur | Februar 22, 2026

Kindern Melatonin zum Einschlafen zu geben, birgt offenbar ein

ordentliches Risiko. Darauf weist Prof. Dr. med. Ekkehart Paditz aus Dresden hin. Melatonin sollte ihm zufolge nur in absoluten Ausnahmefällen nach ärztlicher Verordnung in möglichst geringer Dosis verabreicht werden.