

# 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?