

Wie Kinder heute schlafen – und welche sozialen Faktoren ihre Nächte prägen

geschrieben von Redakteur | November 17, 2025



Kinder schlafen oft weniger, als sie brauchen. Ihr Schlaf wird nicht nur durch biologische Faktoren, sondern auch durch Alltag, Medien, Wohnumfeld und schulische Anforderungen beeinflusst. Eltern und Lehrkräfte können viel dazu beitragen, gesunde Schlafrhythmen zu unterstützen.