

# Regelmäßiger Schlaf stärkt Sprache und Gedächtnis bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Nicht nur ausreichend Schlaf, sondern auch regelmäßige Schlafenszeiten sind für die Entwicklung von Kindern wichtig. Vorschulkinder mit unregelmäßigem Schlafrhythmus erreichen laut einer us-amerikanischen Studie schlechtere Werte bei Sprach- und Gedächtnistests – unabhängig von ihrer gesamten Schlafdauer.

---

## Warum Kinder mehr Schlaf brauchen

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Anlässlich des Weltschlafjahres am 18. März informiert die Stiftung Kindergesundheit über die Schlafprobleme von Heranwachsenden und was Eltern dagegen tun können.

---

# Schlafprobleme durch intensive Bildschirmnutzung

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Schlaf ist für die Gesundheit enorm wichtig, besonders bei Kindern. Zu wenig Schlaf oder Schlafstörungen schaden ihrem Wohlbefinden und ihrer Entwicklung. Wissenschaftlerinnen haben deutliche Hinweise darauf gefunden, dass intensive Bildschirmnutzung dem Schlaf schadet.

---

# Kinder schlafen mit Haustieren oft besser

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Das Vorurteil, dass Haustiere im Bett den Schlaf von Kindern stören, ist widerlegt. Wissenschaftler des Concordia's Pediatric Public Health Psychology Lab fanden dies eigentlich eher zufällig heraus.