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.

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

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



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.