

ERZIEHUNG

Schlauere Kinder durch geregelte Schlafzeiten

Kinder, die mit klaren Zubettgehregeln aufwachsen, sind im Vorschulalter ihren Altersgenossen voraus: Sie sprechen besser, haben größere Lesefähigkeiten und eine höhere mathematische Auffassungsgabe. Nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die regelmäßige Einschlafzeit begünstigt offenbar die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten. Dies ist das Ergebnis einer Langzeitstudie, für die die Amerikanische Akademie für Schlaforschung die Schlafgewohnheiten von rund 8000 Kindern untersucht hat, jeweils im neunten Lebensmonat und noch einmal im Alter von vier Jahren. „Indem man Eltern dazu bringt, Kindern feste Einschlafzeiten zu verordnen, kann man eindeutig die Entwicklung der Kinder positiv beeinflussen“,



BUCKWINKEL

sagt Schlafexpertin Erika Gaylor, „das könnten Kinderärzte ziemlich einfach vermitteln.“ Kinder, die ohne Bett-Routine aufwachsen, bekämen zudem insgesamt weniger Schlaf. Weitere Erkenntnis: Das Sandmännchen sollte nicht nur immer zur gleichen Zeit kommen, sondern am besten vor neun Uhr abends.

HUSSEIN MALLA / AP