

Quelle:	Nordwest-Zeitung, Oldenburger Nachrichten vom 22.06.2013, S.2 (Tageszeitung / täglich ausser Sonntag, Oldenburg)			Nordwest  Zeitung
Auflage:	109.709	Autor:	Nina C. Zimmermann	
Reichweite:	196.377	Ressort:	Wellness & Gesundheit	

Müder Geist lernt nicht gern

GESUNDHEIT - Ausgeschlafene Schüler erinnern sich besser Neun bis zwölf Stunden Nachtruhe Konzentrationsprobleme können schon Erstklässler plagen. Damit ihr Kind aber nicht vorschnell als Zappelphilipp abgestempelt wird, können Eltern einiges tun.

REGENSBURG - Das Lernen müssen Kinder erst lernen. Gerade Schulanfänger können sich noch nicht lange auf ein Thema konzentrieren oder sich viele Dinge auf einmal merken. Sie haben ein im Vergleich zu Erwachsenen noch etwas unterentwickeltes Gedächtnis, sagt der Gedächtnisforscher Prof. Karl-Heinz Bäuml von der Universität Regensburg. Ein gutes Gedächtnis zeichnet sich auch dadurch aus, dass Wissen über Jahre aufgebaut wird.

Damit das schon im ersten Schuljahr beginnt, können Eltern einiges beitragen. Wichtig ist vor allem, dass der Nachwuchs regelmäßig genug schläft. Die Gedächtnisbildung findet im Schlaf statt, erklärt die Entwicklungspsychologin Ines Wilhelm von der Universität Tübingen. Sie hat in einer Studie herausgefunden, dass das Gehirn von Kindern während der Nachtruhe noch effektiver als das Gehirn von Erwachsenen unbewusst Gelerntes in aktives Wissen umwandelt.

Das Gehirn übt im Schlaf sozusagen weiter, erläutert sie. Die Neuronen wiederholten neu aufgenommenes Wissen

und feuerten genauso wie beim Lernen im Wachzustand. Dadurch werden die Informationen stärker im Gedächtnis verankert. Das so stabilisierte Wissen sei weniger anfällig dafür, von später hinzukommenden Inhalten überschrieben zu werden. Da Grundschüler in kurzer Zeit viele neue Informationen erhalten, bräuchten sie genug Pausen zum Verarbeiten.

Im Mittel bräuchten Sechs- bis Neunjährige neun bis zwölf Stunden Schlaf pro Nacht, so Wilhelm. Ob das die Menge ist, die optimal für die Gedächtnisbildung ist, ist aber nicht untersucht. Klar sei jedoch: Hat ein Kind zu wenig Pausen, werden die zuvor gelernten, noch nicht ausreichend verankerten Informationen überschrieben. Die Forscherin rät daher, dass der Nachwuchs so lange wie möglich Mittagsschlaf hält.

Grundschüler, die zu spät ins Bett gehen, seien oft hibbelig und hätten Konzentrationsprobleme, sagt der Schulpsychologe Klaus Seifried vom Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen. Sie würden dann schnell mit der Diagnose ADHS

(Zappelphilipp-Syndrom) abgestempelt. Wer ohne Frühstück zur Schule komme, sei auch unaufmerksamer, weil er unterzuckert sei.

Jeder Mensch braucht je nach Alter eine angemessene Portion Schlaf, um zu regenerieren, sagt Prof. Ulrich Koehler, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitätsklinikum Gießen und Marburg. Für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter gelten als Richtwert neun bis zehn Stunden.

Mit abendlichen Ritualen kann das Kind lernen, abzuschalten. Es sollte nicht nur eine Pause zwischen Fernsehkonsum und Einschlafen liegen, diese Zeit sollte möglichst auch einen einigermaßen festen Ablauf haben, sagt Kinderärztin Annette Lingens. Die Gute-Nacht-Geschichte sei ein klassisches Mittel, um den Tag ausklingen zu lassen.

Literatur: Paul Suer: Wenn mein Kind nicht schlafen will. Ein Ratgeber für ruhige Nächte, Urania, 128 S., 12,95 Euro

Sandmännchen im Streik

VON BRITTA SCHMEIS MARBURG/DPA - "Ich habe Durst. Ich muss nochmal. Ich will eine Wärmflasche. Da sitzt ein Mann im Schrank." Wenn Kinder abends den Schlaf hinausögern wollen, sind sie grenzenlos kreativ. Nach dem Ärger der Eltern folgt nach einiger Zeit die Sorge: Schläft mein Kind genug? Vor allem, wenn Sohn oder Tochter morgens für die Schule fit sein sollen, ist das ein Problem. Jeder Mensch braucht je nach Alter eine angemessene Portion Schlaf, um zu regenerieren, sagt Prof.

Ulrich Koehler, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitätsklinikum Gießen und Marburg. Für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter gelten als Richtwert neun bis zehn Stunden. Der individuelle Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich: "Wenn ein Zweitklässler um sieben Uhr aufstehen muss, reicht es, wenn er abends halb neun schläft", sagt Angelika Schlarb, Psychologin an der Universität Tübingen. Doch halb neun bedeutet in vielen Familien paradiesische Zustände. Denn oft wird es wesentlich später. "Ein Kriterium, ob ein Kind ausreichend schläft, ist, wie gut es morgens aufsteht. Muss man es mehrfach wecken? Kommt es nur schwer in die Gänge?", nennt Schlarb als Kriterien. Doch nicht nur das mühevollen Aufstehen kann ein Zeichen für Schlafmangel sein, auch Tagesmüdigkeit deutet darauf hin. "Kinder, die tagsüber unauf-

merksam sind, hibbelig, reizbar und kaum noch lernen wollen, schlafen in der Regel zu wenig", sagt die Hamburger Kinderärztin Annette Lingenauber. "Wer das Gefühl hat, das Kind will seine Grenzen austesten und daher nicht ins Bett gehen, sollte klare, verlässliche Regel für das Zubettgehen aufstellen", rät Angelika Schlarb.

Kleine Abweichungen sind aber erlaubt: Zum Beispiel, dass das Kind im Bett noch liest oder eine CD hört, die Eltern aber nicht mehr stört, schlägt die Kinderärztin Lingenauber vor. Wenn das Kind abends jedoch nicht zur Ruhe kommt, spielen andere Faktoren eine Rolle. "Da sollte man sich zum einen den Tagesablauf des Kindes genau ansehen", rät Schlafforscher Prof. Koehler. Das größte Manko ist meist: Vielen Kindern fehlt die Bewegung. Sie sind körperlich nicht ausgepowert und daher nicht müde. Eine entscheidende Rolle spielt außerdem der Medienkonsum. Selbst Grundschüler haben oft schon Smartphones oder Tablets, auf denen sie bis kurz vor dem Einschlafen spielen oder Filme schauen. "Das aber belastet viele Kinder emotional", sagt Psychologin Schlarb. Sie empfiehlt daher Sendungen für den Abend, die Kinder nicht zu stark anregen. Schlafprobleme treten meist bei sensiblen Kindern auf, die von aufregenden Geschichten aufgewühlt werden. "Manchmal kommen die Kinder aber wegen Sorgen nicht zur Ruhe. "Da hilft es nur,

als Eltern genau hinzuhören und mit den Kindern zu reden", sagt Schlarb. Am besten nicht unmittelbar vor dem Einschlafen, sondern lieber ein, zwei Stunden vorher. Sonst nehmen Kinder den Knatsch mit der Freundin mit ins Bett. Gleiches gilt für Hausaufgaben. "Wenn ein Kind Probleme mit einer Aufgabe hat oder sogar Angst vor einem bevorstehenden Test, sollte es nicht mehr unmittelbar vor dem Schlaf die Aufgaben erledigen", empfiehlt Schlarb. Machen die Aufgaben allerdings keine Angst, könne das Wiederholen kurz vor dem Schlaf sehr effektiv sein. Mit abendlichen Ritualen kann das Kind lernen, runterzukommen. "Es sollte nicht nur eine Pause zwischen Fernsehkonsum und Einschlafen liegen, diese Zeit sollte möglichst auch einen einigermaßen festen Ablauf haben", sagt Kinderärztin Lingenauber.

Die Gute-Nacht-Geschichte sei ein klassisches Mittel, um den Tag ausklingen zu lassen. Diese Routine dürfe zwar ab und zu unterbrochen werden, beispielsweise am Wochenende. Doch bei Kindern mit Einschlafproblemen sei ein stabiler Rhythmus sehr wichtig. Wenn ein Zweitklässler um sieben Uhr aufstehen muss, reicht es, wenn er abends halb neun schläft. Angelika Schlarb Psychologin Gerade Erst- und Zweitklässler brauchen genügend Schlaf. FOTO: DPA

Quelle:	Frankfurter Neue Presse vom 22.06.2013, S.KuS 10 (Tageszeitung / täglich ausser Sonntag, Frankfurt)		
Auch in:	Achimser Kreisblatt; Kreiszeitung; Diepholzer Kreisblatt; Sulinger Kreiszeitung; Rotenburger Kreiszeitung; Thedinghäuser Zeitung; Verdener Aller-Zeitung; Wildeshauser Zeitung; Mitteldeutsche Zeitung, Halle/Saalekreis		
Auflage:	21.032	Autor:	Britta Schmeis (dpa)
Reichweite:	37.647	Ressort:	Ratgeber
		Quellrubrik:	Mantelteil

Sandmännchen im Streik

Kinder, vor allem wenn sie schulpflichtig sind, brauchen Schlafrituale

Machtspielen, Bauchweh oder einfach eine Nachteule? Die Gründe, warum Kinder abends nicht ins Bett gehen wollen, sind vielfältig. Doch Schlafmangel kann schwere Folgen haben.

Ich habe Durst. Ich muss nochmal. Ich will eine Wärmflasche. Da sitzt ein Mann im Schrank." Wenn Kinder abends den Schlaf hinauszögern wollen, sind sie grenzenlos kreativ. Nach dem Ärger der Eltern folgt nach einiger Zeit die Sorge: Schläft mein Kind genug? Vor allem, wenn Sohn oder Tochter morgens für die Schule fit sein sollen, ist das ein Problem.

Jeder Mensch braucht je nach Alter eine angemessene Portion Schlaf, um zu regenerieren, sagt Prof. Ulrich Koehler, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitätsklinikum Gießen und Marburg. Für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter gelten als Richtwert neun bis zehn Stunden. Der individuelle Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich: "Wenn ein Zweitklässler um sieben Uhr aufstehen muss, reicht es oft aus, wenn er um halb neun abends schläft", sagt Angelika Schlarb, Psychologin an der Universität Tübingen. Doch halb neun bedeutet in vielen Familien paradiesische Zustände. Denn oft wird es wesentlich später.

Hibbelig und reizbar

"Ein Kriterium, ob ein Kind ausreichend schläft, ist, wie gut es morgens aufsteht. Muss man es mehrfach wecken? Kommt es nur schwer in die Gänge?", nennt Schlarb als Kriterien. Doch nicht nur das mühevollen Aufstehen kann ein Zeichen für Schlafmangel sein, auch Tagesmüdigkeit deutet darauf hin. "Kinder, die tagsüber unaufmerksam sind, hibbelig, reizbar und kaum noch lernen wollen, schlafen in der Regel zu wenig", sagt die Hamburger Kinderärztin Annette Lingenauber.

"Wer das Gefühl hat, das Kind will seine Grenzen austesten und daher

nicht ins Bett gehen, sollte klare, verlässliche Regel für das Zubettgehen aufstellen", rät Angelika Schlarb. Kleine Abweichungen sind aber erlaubt: Zum Beispiel, dass das Kind im Bett noch liest oder eine CD hört, die Eltern aber nicht mehr stört, schlägt die Kinderärztin Lingenauber vor. Wenn das Kind abends jedoch nicht zur Ruhe kommt, spielen andere Faktoren eine Rolle. "Da sollte man sich zum einen den Tagesablauf des Kindes genau ansehen", rät Koehler. Das größte Manko ist meist: Vielen Kindern fehlt die Bewegung. Sie sind körperlich nicht ausgepowert und daher nicht müde.

Eine entscheidende Rolle spielt außerdem der Medienkonsum. Selbst Grundschüler haben oft schon Smartphones oder Tablets, auf denen sie bis kurz vor dem Einschlafen spielen oder Filme schauen. "Das aber belastet viele Kinder emotional", sagt Psychologin Schlarb. Sie empfiehlt daher Sendungen für den Abend, die Kinder nicht zu stark anregen. "Schlafprobleme treten meist bei sensiblen Kindern auf, die von aufregenden Geschichten aufgewühlt werden."

Manchmal kommen die Kinder aber wegen Sorgen nicht zur Ruhe. "Da hilft es nur, als Eltern genau hinzuhören und mit den Kindern zu reden", sagt Schlarb. Am besten nicht unmittelbar vor dem Einschlafen, sondern lieber ein, zwei Stunden vorher. Sonst nehmen Kinder den Knatsch mit der Freundin mit ins Bett.

Gleiches gilt für Hausaufgaben. "Wenn ein Kind Probleme mit einer Aufgabe hat oder sogar Angst vor einem bevorstehenden Test, sollte es nicht mehr unmittelbar vor dem Schlaf die Aufgaben erledigen", empfiehlt Schlarb. Machen die Aufgaben aller-

dings keine Angst, könne das Wiederholen kurz vor dem Schlaf sehr effektiv sein.

Gute-Nacht-Geschichte

Mit abendlichen Ritualen kann das Kind lernen, runterzukommen. "Es sollte nicht nur eine Pause zwischen Fernsehkonsum und Einschlafen liegen, diese Zeit sollte möglichst auch einen einigermaßen festen Ablauf haben", sagt Kinderärztin Lingenauber. Die Gute-Nacht-Geschichte sei ein klassisches Mittel, um den Tag ausklingen zu lassen. Diese Routine dürfe zwar ab und zu unterbrochen werden, beispielsweise am Wochenende. Doch bei Kindern mit Einschlafproblemen sei ein stabiler Rhythmus sehr wichtig.

Der Soziologe und Familientherapeut Paul Suer setzt auf ungewöhnliche Methoden. Für ihn lautet das Zauberwort Autonomie. "Kinder, denen die Verantwortung für ihren Schlaf weitgehend überlassen wird, haben oft die wenigstens Einschlaf- und Durchschlafprobleme", sagt er. Das bedeutet: Kinder entscheiden selbst, wann sie ins Bett gehen und wann sie aufstehen. Das lasse sich natürlich nicht immer durchsetzen, sei aber in den Ferien oder am Wochenende einen Versuch wert.

Für besonders wichtig halten es die Experten, dass Schlaf niemals zur Strafe eingesetzt wird. Mit dem Bett sollten Kinder etwas Schönes verbinden. "Das kann man mit den Kindern gemeinsam gestalten, also das Bett mal neu streichen oder die Bettwäsche mit der Freundin tauschen", schlägt Schlarb vor. Und ein Kuscheltier sei bei den meisten Kindern, egal wie groß sie sich fühlten, noch immer ein sehr willkommener Schlafbegleiter.