

Kinder schlafen sich schlau

07.05.2013, 16:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*



Foto: Fotolia (No. 4853)

Unbewusst Gelerntes wird zu aktivem Wissen sup.- Ausreichende Nachtruhe ist für Kinder besonders wichtig. Denn vor allem in den Tiefschlafphasen (slow-wave-sleeps) verfestigt sich Gelerntes und wird aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis gespeichert. Diesen Effekt konnten jetzt Dr. Ines Wilhelm von der Universität Tübingen und ihre Kollegen im Rahmen einer Studie nachweisen. Dazu trainierten 35 Kinder zwischen acht und elf Jahren sowie 37 junge Erwachsene eine Aufgabe, bei der es um schnelle Reaktion und das Lernen eines Ablaufs ging. Jeweils die Hälfte der Kinder und Erwachsenen führte dieses Training morgens durch und blieb danach wach. Die andere Hälfte übte abends und schlief danach. Nach rund zehn Stunden folgte für alle der zweite Testteil. Das Ergebnis: Am schlechtesten schnitten die Kinder und Erwachsenen ab, die nach dem Üben nicht geschlafen hatten. Nur etwas besser erinnerten sich die Erwachsenen, die eine Nacht geschlafen hatten. "Am auffallendsten aber war der Effekt des Schlafes bei den Kindern. Fast alle von ihnen hatten nach der Nacht alle acht Schritte der Sequenz richtig im Kopf", berichtet Dr. Wilhelm. Eine Analyse der Hirnaktivität der Kinder zeigte: Bei denjenigen mit dem besten Lernerfolg traten während des Schlafens im vorderen Hirnbereich besonders häufig die langsamen Wellen des slow-wave-sleeps auf.

Die Studie bestätigt eindrucksvoll, wie wichtig ausreichender Schlaf für Kinder ist, da er offenbar wesentliche Lernprozesse fördert. Eine bedeutende Rolle für eine entspannte Nachtruhe spielt ein bewegungsfreudiger Alltag. Denn nur Kinder, die sich tagsüber richtig ausgepowert haben, können problemlos gut schlafen. Auf Kids, die in ihrer Freizeit vorwiegend vor dem Bildschirm hocken, trifft dies nicht zu. Deshalb müssen Eltern heute im Gegensatz zu früheren Generationen dafür sorgen, dass regelmäßige körperliche Aktivität bei ihrem Nachwuchs nicht zu kurz kommt. Tipps und Anregungen, wie das gelingt, gibt z. B. das Ratgeber-Portal www.komm-in-schwung.de.

Portrait

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

News-ID: 718129 • Views: 136 (Stand: 03.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/718129/Kinder-schlafen-sich-schlau.html>