



Besserer Schlaf für Eltern und Kinder

Familie

Ein erholsamer Schlaf ist die Grundlage für das eigene Wohlbefinden. Besonders Eltern leiden unter den Folgen von zu wenig Schlaf. Autor und Coach Dr. Braun hat hilfreiche Tipps für Erwachsene und Kinder.



Unsere moderne Lebensweise voll beruflicher und privater Verpflichtungen führt dazu, dass der Großteil der Bevölkerung zu wenig schläft, auch Kinder können bereits davon betroffen sein. Die Liste an negativen Konsequenzen durch Schlafmangel ist lange, eine gesteigerte Anfälligkeit für Infekte, verminderte geistige Leistungsfähigkeit und erhöhte Reizbarkeit sind nur wenige Beispiele dafür. Unser Organismus braucht Schlaf, da er erst dann zu Höchstleistungen anlaufen kann: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Hormonhaushalt wird angekurbelt und das Gedächtnis kann Erlebtes vom Tag abspeichern. Besonders wichtig ist das für Kinder, da sie sich in der Wachstumsphase befinden und täglich Neues lernen.

Dem eigenen Kind etwas vorzulesen, ist für die Bindung zwischen Eltern und Kindern bekannterweise sehr förderlich. Zusätzlich ist es auch das perfekte Abendritual, um schneller einschlafen zu können, und zwar sowohl für Kinder als auch für Eltern! Anstatt vor dem Schlaf aufs Handy zu starren oder lange fernzusehen, führt gemeinsames Lesen dazu, dass unser Körper langsam in einen Ruhemodus gleiten kann. Außerdem kann der Körper „lernen“, dass diese Routine die Bettzeit ankündigt und sich durch die Ausschüttung vom Schlafhormon Melatonin so optimal auf die Ruhephase vorbereiten.

Ein weiterer positiver Effekt ist, dass Bücher im Gegensatz zu Bildschirmen kein Blaulicht ausstrahlen. Dieses Blaulicht ist für die Hemmung der Melatoninproduktion verantwortlich und kann dadurch den Schlafrhythmus durcheinanderbringen, was wiederum zu schlechtem oder unzureichendem Schlaf führt.

Auch regelmäßige Bewegung stellt ein wirksames Mittel dar, um besser und länger zu schlafen. Durch die Freisetzung von Serotonin fühlt man sich entspannter und ausgeglichener, auch das Gehirn wird besser durchblutet. Das fördert einerseits die Schlafqualität hat aber auch positive Auswirkungen auf die Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Besonders schulpflichtige Kinder profitieren also doppelt von ausreichend Schlaf und Bewegung.

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.

© Trinergy® International



(+43 1) 985 10 60

Email: team@trinergy.at

www.trinergy.at