



Kinder- und Jugendpraxis
ARCHE
A A R B E R G

Fachärztinnen FMH für Kinder- und Jugendmedizin
Bifangweg 1A, 3270 Aarberg, 032 530 11 99,
www.praxisarche.ch, arche.aarberg@hin.ch

10 Regeln zur Schlafhygiene von Kindern und Jugendlichen

- 9 Stunden Schlaf einplanen
- Gleichbleibende Aufsteh- und Zubettgehzeiten (auch am Wochenende)
- Keine Nickerchen tagsüber
- Schwere Abendmahlzeiten vermeiden
- Körperliche Anstrengungen nach 18 Uhr einschränken
- Medienkonsum abends 1.5 Stunden vor dem Zubettgehen einschränken
- Angenehme Schlafumgebung schaffen (wenig Licht im Schlafzimmer, gut lüften)
- Bett ausschliesslich als Schlafplatz benutzen (und nicht zum Fernsehen)
- Rituale vor dem Zubettgehen (Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf z.B. Gutenachtgebet, Gutenachtgeschichte erzählen)
- Autogenes Training zur Entspannung (YouTube)
- Für Jugendliche: Koffeinhaltige und alkoholische Getränke sowie Nikotinkonsum abends unterlassen

Quelle: Empfehlung der Kinder- und Jugendpraxis Arche Aarberg (2023).