

Bitte bewegen

Neuseeländische Wissenschaftler haben jetzt nachgewiesen, was alle Eltern längst ahnten: Kinder brauchen umso länger zum Einschlafen, je weniger sie sich tagsüber bewegen. Für jede Stunde, die ein Kind sich nicht genügend bewegt, benötigt es drei Minuten länger, bis es in den Schlaf fällt, wie Forscher von der Universität Auckland herausfanden. Außerdem schlafen junge Bewegungsmuffel der Studie zufolge kürzer als Kinder, die sich tagsüber ausgetobt haben, erklärten die Wissenschaftler in der Studie, die in der britischen Fachzeitschrift Archives of Disease in Childhood erschien.

(AFP/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/128591.bitte-bewegen.html>