

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 4

Rubrik: Schlaf doch, Kindchen!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Schlaf doch, Kindchen!

Schlafcoaching für Babys

Manche Babys schlafen im Alter zwischen sechs und zwölf Monaten bereits bis zu sechs Stunden am Stück durch. Andere hingegen wecken ihre Eltern ein- bis zweimal pro Nacht. Das alles ist normal und jeder kleinkindliche Schlafrhythmus individuell. Sollte ein Baby allerdings über Monate hinweg schlecht einschlafen, Nacht für Nacht ohne ersichtlichen Grund aufwachen, schreien und weinen, geht das an die Belastungsgrenze von Mami und Papi. Die Folge: Die Eltern sind chronisch übermüdet. Möglicherweise kann ein **Schlafcoaching** fürs Baby sinnvoll sein. Es eignet sich für Kinder, die mindestens ein halbes Jahr alt sind und ohne nächtliche Mahlzeiten auskommen können.

Beim Schlafcoaching geht es darum, dass das Baby selbst die Fähigkeit entwickelt, in der Nacht mehrere Stunden durchzuschlafen. Sollte es trotzdem erwachen, ist das Ziel, dass das Kind sich selbst beruhigt und wieder von alleine wieder einschläft.

Kontakte fürs Baby-Schlafcoaching kann man über die Krankenkassen erfragen; auch im Internet finden sich zahlreiche Anbieter.



Babyschlaf & Darmflora

Bereits bei **Säuglingen** besteht ein Zusammenhang zwischen **Schlafverhalten und Darmflora**. Das zeigt eine vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützte Studie. Schon ab dem Alter von drei Monaten ist dies zu beobachten, wie die beiden Schlafforscherinnen Salome Kurth von der Universität Fribourg und

Sarah Schoch von der Universität Zürich erstmals gezeigt haben.

So schlafen Kleinkinder mit weniger vielfältigen Darmbakterien tagsüber mehr, und auch die Schlafmuster in der Nacht stehen in Wechselbeziehung mit den vorhandenen Bakterienarten.

Flora & Flori



Du magst Geschichten mit Tieren? Dieses Einschlafbuch um Eichhörnchen Strubbel erzählt eine spannende Geschichte übers Schlafen, enthält viele lustige Bilder und macht richtig Lust, sich in Bett zu kuscheln. Zum Vorlesen und Selbstlesen.

