

Pressemeldung

Welttag des Schlafes: Mit der Gute-Nacht-Geschichte gemeinsam den Tag beenden

Guter Schlaf ist Gold wert – das wissen vor allem Eltern, die ihn häufig schmerzlich vermissen. Zum Welttag des Schlafes am 13. März gibt die Stiftung Lesen hilfreiche Tipps für die Gute-Nacht-Geschichte – damit Kinder gut in den Schlaf finden und bestmöglich durchschlafen können. Das Tolle an der Gute-Nacht-Geschichte ist, dass Eltern gleich dreifach gewinnen: Das Kind schläft besser ein, es gibt gemeinsame Kuschelzeit und die Vorlese-Routine passt ideal in den Alltag. Das ist wichtig, denn Vorlesen ist eine schöne gemeinsame Zeit und unterstützt die gesamte Entwicklung von Kindern. Gleichzeitig hilft die Gute-Nacht-Geschichte auch Eltern, denn aktuell wird etwa einem Drittel der 1- bis 8-jährigen Kindern unter anderem deswegen nicht oder zu selten vorgelesen, weil Eltern die Routinen fehlen. Die Bad-Buch-Bett-Routine ist einfach zu merken, praxisnah und unterstützt den Schlaf der ganzen Familie.

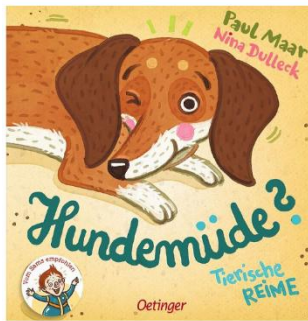
Mainz, 10. März 2026. Der Welttag des Schlafes findet jährlich am Freitag vor der Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche statt und ist von der World Sleep Society ins Leben gerufen worden. Das Motto lautet: „Sleep Well, Live Better“. Guter Schlaf ist nicht nur wichtig für das Wohlbefinden. Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn Erlebtes, knüpft Verbindungen und kommt zur Ruhe. Gerade für Kinder ist ein guter Schlaf besonders wichtig. Mit der Gute-Nacht-Geschichte wirken zwei Entwicklungs-Booster zusammen. Die Routine selbst bringt Ruhe in den Abend und baut Stress ab. Sobald die Routine startet, wissen die Kinder: Jetzt ist der Tag vorbei, ich darf entspannen. Vorlesen fördert dazu die Kreativität, macht Kinder neugierig und einfühlsamer und legt die Grundlage für das spätere Lesenlernen. Die Bad-Buch-Bett-Routine spiegelt zudem den Kindern: Du bist mir wichtig, ich nehme mir Zeit nur für dich. Das stärkt die Verbindung zwischen den Kleinen und Großen Lesefans.

Kostenlose Geschichten – jeden Freitag

Für alle, die die Lieblingsgeschichte schon im Schlaf wiedergeben können und unbedingt etwas Neues suchen oder für alle, die kein Lesematerial zu Hause haben, empfiehlt sich die kostenfreie App „einfach vorlesen!“ Hier finden Eltern für 3-, 5- und 7-jährige Kinder jeden Freitag neue Geschichten – ideal für das Smartphone oder Tablet. Die Geschichten werden von der Stiftung Lesen sorgfältig ausgesucht, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Ermöglicht wird die App durch die Deutsche Bahn Stiftung.

Geschichtentipps für jedes Alter

Ob frisch aus dem Buchladen oder ausgeliehen bei der Bücherei: die Stiftung Lesen hat drei Lesetipps zusammengestellt, die auf keinem Nachttisch fehlen dürfen und ideale Begleiter für das Einschlafritual sind.



© Oetinger

Alter 1–3: Hundemüde – geschrieben von Paul Maar, illustriert von Nina Dulleck

Kann eigentlich nur ein Hund hundemüde sein? Natürlich nicht! Und wer das nicht glaubt, der kann ja mal beim Schweinchen, den Spatzenkindern, dem kleinen Maulwurf oder dem Fledermäuschen vorbeischaun. Die schlummern nämlich - genau wie der Hund – alle schon ganz selig in Stall, Nest, Höhle oder gar kopfüber im Geäst des Baumes!

Das niedliche Pappbilderbuch eignet sich wunderbar für das abendliche Vorleseritual: Bei den runden Reimen und ruhigen Illustrationen fallen dann hoffentlich auch den besonders munteren Jüngsten irgendwann die Augen zu ...

Erschienen im Oetinger Verlag

www.stiftunglesen.de/loslesen/lesetipps-und-aktionsideen/detail/hundemuede



© Beltz & Gelberg

Alter 3–5: Mein kleines Schlafnest – geschrieben von Susanne Mierau, illustriert von Agi Ofner

Milou hat heute Abend schon all das erledigt, was sie jeden Abend so erledigt. Sie hat zu Abend gegessen, ihre Zähne geputzt, einen Gute-Nacht-Kuss bekommen, und Mama hat sie zugedeckt, bevor sie (so wie jeden Abend) wieder ins Wohnzimmer gegangen ist. Also ist eigentlich alles perfekt und genauso, wie Milou es am liebsten zum Einschlafen hat. Doch heute wollen die Träume einfach nicht zu Besuch kommen. Also tapst Milou noch einmal ins Wohnzimmer und sucht mit ihrer Mama nach neuen Ideen zum Einschlafen. Denn Milous Mama weiß: Jeder Mensch braucht etwas anderes zum Einschlafen!

Ideen, um gut einzuschlafen, gibt es viele, und jeder Mensch hat so seine eigenen Tricks, um nach einem langen Tag etwas Ruhe zu finden. Diese vielfältigen Ideen werden in diesem Buch in gedeckten Pastelltönen auf liebevolle Weise umgesetzt. So können die kleinen und großen Leser*innen des Buches ins Gespräch über eigene Einschlafrituale kommen – am besten eingekuschelt in die Decken. Darüber hinaus leistet dieses Buch einen wichtigen Beitrag zur Selbstständigkeit der Kinder: Indem Kinder zusammen mit Erwachsenen verschiedene Einschlaf tipps besprechen und ausprobieren, werden sie dabei unterstützt, ihren eigenen Weg zum Einschlafen zu finden. So erhalten sie Hilfe zur Selbsthilfe, ohne dass sie auf sich allein gestellt sind.

Erschienen im Beltz & Gelberg Verlag

www.stiftunglesen.de/loslesen/lesetipps-und-aktionsideen/detail/mein-kleines-schlafnest



© E.A. Seemanns Bilderbande

Alter 6–9: Warum schlafen wir? – geschrieben von Cathy Evans, illustriert von Polya Pavinskaia

Wir alle schlafen jede Nacht – mal mehr, mal weniger. Da könnte man meinen, wir seien alle richtige Expert*innen auf diesem Gebiet. Tatsächlich gibt es aber eine Vielzahl von Fakten, die für große Verblüffung sorgen können! Wer weiß zum Beispiel den Fachbegriff für die Disziplin der Traumforschung? Oder dass etwa 12 Prozent aller Menschen in Schwarz-Weiß träumen?

Wen das noch nicht neugierig macht, der findet vielleicht Gefallen an spannenden Fakten zum tierischen Schlaf oder an den faszinierenden Mythen rund um das allnächtliche Programm ...

Was gibt es zum Schlafen schon groß zu wissen? Schließlich ist es doch so einfach: Augen zu und – Zack! – ein paar Stunden später wieder auf! Dass diese Annahme absolut gar nicht stimmt, beweist dieses kunterbunte Sachbuch. In beeindruckenden 20 Kapiteln lässt sich alles rund um das Thema Schlaf entdecken. Und wenn die Augen zum Ende hin immer schwerer werden, gibt es sogar einen Test, mit dem sich der eigene Schlaftyp ermitteln lässt.

Na dann: Gute Nacht!

Erschienen im E. A. Seemanns Bilderbande Verlag, übersetzt von Stefanie Brägelmann

www.stiftunglesen.de/loslesen/lesetipps-und-aktionsideen/detail/warum-schlafen-wir

Über die Stiftung Lesen

Lesen ist die zentrale Voraussetzung für Bildung, beruflichen Erfolg, Integration und eine zukunftsfähige gesellschaftliche Entwicklung. Damit alle Kinder in Deutschland lesen können, engagiert sich die Stiftung Lesen gemeinsam mit Bundes- und Landesministerien, mit Unternehmen, Stiftungen, Verbänden und wissenschaftlichen Einrichtungen in bundesweiten Programmen und Kampagnen. Die Stiftung Lesen steht seit ihrer Gründung unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten und wird von zahlreichen prominenten Lesebotschafter*innen unterstützt. www.stiftunglesen.de

Pressekontakt Stiftung Lesen:

Laura Trost
Pressesprecherin
Römerwall 40, 55131 Mainz
Tel: 06131 / 2 88 90-69
E-Mail: laura.trost@stiftunglesen.de
www.stiftunglesen.de