

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/54201/1377368/siesta-tut-kindern-gut-schlummern-oder-doesen-am-mittag-bringt-kindern-die-innere-ruhe> abgerufen werden.



## Siesta tut Kindern gut Schlummern oder Dösen am Mittag bringt Kindern die innere Ruhe

27.03.2009 - 09:35 Uhr, Wort und Bild - Baby und Familie

Baierbrunn (ots) - Unser Biorhythmus hat ein mittägliches Tief, daher ist ein Nickerchen sinnvoll und gesund. "Bei Kindern verhindert es eine Überreizung", erklärt der Kinderarzt Dr. med. Andreas Busse im Apothekenmagazin "BABY und Familie". Die Kleinen schliefen dann abends sogar besser ein und seien insgesamt ruhiger. Eltern sollten versuchen, ihrem Kind, das sich um die Mittagsruhe drücken möchte, diese schmackhaft zu machen. "Dafür dürfen sie etwas später ins Bett gehen", rät Busse zum Beispiel. Es reiche auch, wenn das Kind mittags nur etwas döst.

Dieser Text ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Apothekenmagazin "BABY und Familie" 3/2009 liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.gesundheitpro.de](http://www.gesundheitpro.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

Originaltext:

Wort und Bild - Baby und Familie

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/54201/wort-und-bild-baby-und-familie>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_54201.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_54201.rss2)