

# SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF

**Schreibabys, Nachtschreck, Albträume, zu viel Fernsehen, Computer & Co. – auch Kinder und Jugendliche sind nicht vor schlechtem oder wenig Schlaf gefeit. Wie der Nachwuchs wieder Ruhe findet.**

6. Grundsätzlich ist Schlaf etwas Individuelles. Richtwerte helfen Eltern aber, darauf zu achten, dass der Schlaf beim Sprössling nicht zu kurz kommt. Sind es bei bis zu drei Monaten alten Babys noch 16 bis 18 Stunden, pendelt es sich beim sechs bis zwölf Monate alten Baby bei 13 Stunden ein. Einen Tag-Nacht-Rhythmus kennen Neugeborene noch nicht. Deshalb schlafen sie auch tagsüber viel und werden nachts regelmäßig wach.

Im Laufe der ersten Monate gewöhnen sie sich an den Unterschied von Tag und Nacht und verlagern die Ruhezeiten mehr und mehr auf die Nacht. Ein- bis Vierjährige sollten zwölf Stunden in den Federn liegen, Volksschüler elf Stunden. Teenager mit 14 bis 16 Jahren brauchen neun Stunden, und 16- bis 18-Jährige acht bis neun Stunden.

Manche Kinder schlafen schon mit einem halben Jahr von abends 8 Uhr bis morgens 7 Uhr durch, andere tun sich wesentlich schwerer mit der Nachtruhe.

## Zu wenig Schlaf stört die Entwicklung

Schlafmangel kann die Entwicklung eines Kindes stören und verzögern, verursacht oft Unkonzentriertheit, Stress und schlechte Laune. Umso besorgniserregender die Zahlen: „24 Prozent aller Kinder haben Schlafstörungen, drei Vier-

tel davon sind am nächsten Tag in der Schule unaufmerksam unkonzentriert“, erklärt Univ.-Prof. Manfred Walzl, Neurologe an der Landesnervenklinik Graz und führender österreichischer Schlafforscher.

„Kinder und Jugendliche gehen oft viel zu spät ins

Bett, schauen noch kurz davor fern, zocken oder surfen im Internet. Das Gehirn benötigt jedoch mehrere Stunden, um sich zu erholen und zur Ruhe zu kommen. Das heißt, rechtzeitig vor dem Schlafengehen TV, Handy und Computer ausschalten!“, warnt auch „Krone“-Eltern-Kids-

Coach Nina Petz.

Eine Studie unter 10.000 Norwegern von 16 bis 19 Jahren macht die Auswirkungen auf die Nachtruhe deutlich: Das Risiko, zu wenig und schlecht zu schlafen, wächst nach vier Stunden vor einem Bildschirm um 49 Prozent gegenüber Jugendlichen, die

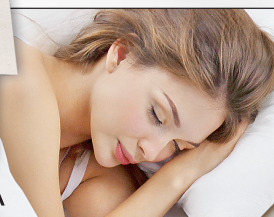


**Im Schlaf verarbeiten Kinder sämtliche Erlebnisse des Tages.**

Foto: Corbis

## Gesunder Schlaf.

EINE SERIE VON  
KARIN PODOLAK & SUSANNE ZITA



„Eltern sollten die Ängste ihrer Kinder nicht kleinreden, sondern unbedingt ernstnehmen.“

„Krone“-Eltern-Kids-Coach Nina Petz

Fotos: Getty Images



unter einer Stunde vor Computer, TV & Co. saßen. Besonders häufig seien Schlafstörungen, wenn Jugendliche die letzte Stunde vor dem Schlafengehen vor einem Bildschirm verbringen.

## Alltagsaktivitäten reduzieren

„Auch Hörspiele kann ich zum Einschlafen nicht empfehlen. Diese sind oft spannend – das Gehirn ist

hier in einem anderen Aktivitätszustand als beim Vorlesen von Gute-Nacht-Geschichten. Besonders kleine Kinder brauchen Unterstützung, um den Tag entspannt ausklingen zu lassen“, so Petz.

Oft kommt das späte Schlafengehen auch einfach durch zu viele Alltagsaktivitäten zustande. Weniger ist mehr: Termine über Termine überfordern schon die Jüngsten – auch wenn sie alle für sich eigentlich Freude bereiten.

Foto: Fotolia



**Jugendliche, die viel Zeit vor Bildschirmen verbringen, leiden häufig an Schlafstörungen. Besonders die letzte Stunde vor dem Zubettgehen sollte computerfrei bleiben**

## INTERVIEW

DDr. Peter Voith, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde



Foto: Picturedesk.com

**Wann spricht man von einem Schreibaby?**

Als Schreibabys bezeichnet man Babys, die an mehr als drei Stunden pro Tag, an mehr als drei Tagen pro Woche und seit mehr als drei Wochen schreien. Meist wird der Begriff ab einem Alter von sechs Wochen mit dieser Definition verwendet. Eltern sollten sich rechtzeitig Unterstützung in eigenen Schreiambulanzen holen.

Was tun bei „Nachtschreck“? Wenn das Kleinkind nachts schreiend hochfährt, sich aber am Morgen an nichts erinnern kann.

## Hilfe annehmen

Dieses Phänomen ist in der Situation harmlos, Ihrem Kind kann dabei nichts geschehen. Tritt die Symptomatik häufiger auf, sollten Sie psychologische Unterstützung einholen. Fachlich „Pavor“ genannt, zählt dies zu den Schlafstörungen, Ängste bilden den Hintergrund. Baldrianpräparate können helfen. Wichtig: beruhigende Rituale vor dem Zubettgehen und ausreichende Schlafzeit!

**Welche Ursachen kann Bettnässen haben?**

Organische Gründe müssen abgeklärt und ausgeschlossen werden. Die primäre Enuresis nocturna ist gekennzeichnet durch tiefen Schlaf mit schwerer Erweckbarkeit und eher häufigem Einnässen mit großen Harnmengen. Bei der sekundären finden sich häufig psychische Begleitsymptome anderer Art, das Einnässen kann mit plötzlichen und unerwarteten Veränderungen im Leben des Kindes verknüpft sein, muss es aber nicht.

## Albträume – was tun?



Foto: Petz

„Krone“-Eltern-Kids-Coach Nina Petz.

scheln – auch tagsüber. Albträume die Kinder zeichnen lassen und darüber zu reden kann den Schrecken nehmen. Oft haben die Kleinen nachts die Türe gerne offen, das vermittelt Nähe. Ein kleines Nachtlicht wird vom Nachwuchs auch dankend angenommen. Ein Lieblingskuscheltier oder ein Kraft-Mut-Stein können helfen, sich in der Nacht nicht so allein zu fühlen. Auch das Ritual, abends gemeinsam das Zimmer zu durchsuchen und „böse Geister“ zu verabschieden.

Es ist wichtig, Kinder und ihre Ängste ernst zu nehmen. Bitte kein „Kleinmachen“ von Gefühlen wie „ist ja gar nicht so schlimm“. Für das Kind ist es gerade schlimm! Bei Albträumen braucht es viel Nähe durch viel Ku-

Morgen lesen Sie in der „Krone“-Schlafserie:  
**IM ALTER VERSCHIEBT SICH DER SCHLAFRHYTHMUS**