

25 %
aller Schüler

DER UNTERSTUFE LEIDEN LAUT
EINER STUDIE ES ÖSTERREICH-
SCHEN BILDUNSMINISTERIUMS
VON 2005 AN SCHLAFSTÖRUN-
GEN AUFGRUND VON SCHUL-
STRESS

Sandmann BITTE KOMMEI

SCHLAFSTÖRUNGEN Immer mehr Kinder leiden an psychovegetativen Beschwerden aufgrund von Schulstress. Wir haben mit dem Neurowissenschaftler Dr. Marcus Täuber darüber gesprochen. Die besten Experten-Tipps, wie auch Ihr Kind endlich wieder durchschläft.





„Mentaltraining kann helfen, den Stress besser zu bewältigen. Täglich durchgeführte Entspannungs-Techniken helfen beim Einschlafen.“



DR. MARCUS TÄUBER

Neurobiologe, diplomierter Mentaltrainer, Business Coach.
www.marcus-taeuber.at

schlafen. Im Alter von ein bis vier Jahren werden zwölf Stunden empfohlen, von fünf bis neun Jahren etwa elf Stunden und von zehn bis 16 Jahren etwa neun bis zehn einhalb Stunden. „Wird dieses Schlafpensum nicht erreicht“, so Neurobiologe und Mentaltrainer Dr. Marcus Täuber, „ist zu meist Hektik die Ursache. Entweder Gedanken, die kreisen, Anspannung, zu viele zu verarbeitende Eindrücke oder – im Fall von Kindern die bereits in die Schule gehen – zu hoher Druck. Diese Faktoren lösen Unruhe im Körper aus – sie resultiert in unruhigem Schlaf.“

So können wir den Kids helfen. Liegt kein medizinisches Problem (Restless Leg-Syndrom, s. auch S. 34 oder eine psychische Erkrankung) vor, können Eltern mit einfachen Tipps und Tricks das Einschlafen und Durchschlafen erleichtern.

Rituale fördern den guten Schlaf

Kinder lieben Rituale. So kann eine immer wiederkehrende Einschlaf-Technik den Schlaf unterstützen. Der Experte empfiehlt: Machen Sie mit Ihrem Kind eine Entspannungs-Übung – z. B. eine progressive Muskelentspannung. Hier leitet man das Kind an, von Kopf bis Fuß jeden Körperteil nacheinander zu entspannen – Mamas kennen das aus der Yoga-Praxis: „Dein linker Fuß ist ganz entspannt, dein rechter Fuß ist ganz entspannt, ...“ Gehen Sie in der Anleitung von den Zehenspitzen bis zum Scheitel. Weiters helfen sanfte Massagen – vor allem des Kieferbereiches. Denn sind wir dort verspannt, fällt das Einschlafen schwer. Gähnen Sie gemeinsam mit ihrem Kind, auch das lockert. Legen Sie dabei immer die selbe Tiefenentspannungsmusik (s. re.) auf. Die Zeit vor dem zu Bett gehen prägt unsere Träume besonders. Statt lautem Krach im TV, lieber eine schöne Geschichte mit sanfter Stimme erzählen. So schläft nicht nur Ihr Kind besser ein und durch...
Schöne Träume!

SANDRA KÖNIG ■

LAVENDEL beruhigt. Geben Sie zwei Tropfen des Ätherischen Öls auf die Brust des Kindes. Der Duft lässt die Wonnepropfen herrlich tief schlafen.



EINSCHLAF-TIPPS:

SCHLAFAMBIENTE:

Sorgen Sie für ein angenehmes Schlafambieten. Für die richtige Temperatur (um die 21 Grad), eine griffbereite Wasserflasche neben dem Bett, kein störendes Licht, kein Lärm. Im Schlaf verarbeiten wir Erlebnisse des Tages. Speziell die Zeit unmittelbar vor dem Einschlafen prägt das Gehirn. Wenn wir beim Fernsehen mit Gewalt und Leid konfrontiert sind, kann sich das auf die Schlafqualität auswirken. Oft wachen wir dann in Traumphasen auf. Lieber eine Gute-Nacht-Geschichte lesen.

EINSCHLAFEN, SO GEHT'S:

Lesen Sie Ihrem Kind eine Traumreise-Geschichte vor oder machen Sie mit ihm gemeinsam eine kleine Meditation. Das Kind soll sich auf das Ausatmen konzentrieren und an schöne Dinge denken. Die inneren positiven Bilder entspannen die Muskulatur.

KIEFER-ENTSPANNUNG:

Kaum jemand weiß: Die vielleicht wichtigste Muskulatur für das Einschlafen ist die im Bereich der Unterlippe bzw. Unterkiefer. Sind wir dort angespannt, können wir nicht gut einschlafen. Massieren Sie daher den Unterkiefer Ihres Kindes. Der kleine Wonnepropfen soll den Mund öffnen und schließen – ähnlich wie beim Gähnen. Danach tief ausatmen. Ofters wiederholen.

MUSIK ENTSPANNT:

Spezielle Musik kann helfen. So zum Beispiel die sogenannte „piano medicine“. Sie wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen komponiert, um die Tiefenentspannung zu unterstützen. Zu hören online unter www.pianomedicine.com

Babys und Kleinkinder schlafen nicht durch. Damit haben wir Eltern uns arrangiert. Doch auch mit Eintritt ins Kindesalter ist mit den unruhigen Nächten leider nicht Schluss. Kindergartenkinder träumen oft wild, Grundschul Kinder sind bereits von den Herausforderungen des Schul-Alltags gestresst und können daher schlecht einschlafen. Bei Pubertierenden ist die innere Uhr bereits dermaßen aus dem Takt, dass sie ebenfalls mit Schlafstörungen kämpfen. Dabei ist Schlaf so essenziell für die Gesundheit. Generell gilt: Babys und Kleinkinder sollten bis zu 18 Stunden