



Schlafstörungen sind nicht nur für die betroffenen Kinder lästig, sondern können auch Eltern enorm belasten.

## Heiligabend erkrankt



**Diagnose**  
Andrea Six

**B**egeistert macht sich die Familie über die Weihnachtsgeschenke her. Kinder wie Erwachsene versinken in ihrem Spieltrieb, wozu auch die Beschäftigung mit den neuen elektronischen Spielzeugen gehört. Gedämpft wird die Freude allerdings, als der Sohn der Familie während der Feiertage einen roten juckenden Ausschlag an den Händen bekommt. Weil die Rötungen auf der Haut immer schlimmer werden, bringt man den Elfjährigen zum Arzt.

Die Hautärzte betrachten die roten Stellen auf der Haut des Bubens und vermuten eine allergische Reaktion. Was aber eine derartige Kontaktallergie ausgelöst haben könnte, wissen sie nicht. Daher beginnen sie mit einem Allergietest auf dem Rücken des Patienten. Ein eindeutiges Ergebnis erleichtert die Suche nach der Ursache: Der Elfjährige ist allergisch auf Nickel.

Eine Allergie gegen das chemische Element ist weit verbreitet und betrifft etwa jeden Zehnten. In vielen Fällen gelangt Nickel aus Modeschmuck auf die Haut von Betroffenen und ruft die Überreaktion der Körperabwehr hervor. Der Patient trägt jedoch weder Ohrringe noch anderen Schmuck. Schliesslich gerät die weihnachtliche Bescherung ins Visier der Ärzte. Es muss der Laptop sein, den sich die Familie zum Fest leistete. Zudem sendet das bereits zuvor gekaufte iPad der Familie ebenfalls Nickel ab. Beide Geräte sind von dem Elfjährigen mit Hingabe benutzt worden.

Die Ärzte versorgen die geschundene Haut mit heilenden Medikamenten. Sie empfehlen dem Patienten, das iPad künftig nur durch eine Schutzhülle zu berühren. Da viele andere Dinge in der Umgebung des Knaben Nickel enthalten können, raten die Mediziner den Eltern, die gesamte Belastung zu senken. Künftig sollte die Familie auf besonders nickelhaltige Lebensmittel wie Nüsse, Linsen, grüne Bohnen, Tee, Kaffee und Schokolade verzichten.

Quelle: «Pediatrics», 2014, Bd. 134, S. e580

# Es will einfach nicht schlafen

Viele Kinder leiden unter Schlafstörungen. Bei der Behandlung ist es wichtig, auf die Eigenarten und Bedürfnisse der Kinder einzugehen. **Von Felicitas Witte**

**A**nton ist neun Monate alt und hat noch nie eine Nacht durchgeschlafen. Die anderthalbjährige Mina kann nur in den Armen der Mutter einschlafen - auch wenn sie nachts wach wird. Die zehnjährige Lena hat im Dunkeln immer Angst. Sie weint und geht mehrmals nachts zu den Eltern. Der dreizehnjährige Justus spielt bis morgens fünf am Computer. Dafür schläft er tagsüber bis zum Nachmittag, in der Schule war er seit Wochen nicht mehr. Die Eltern von Anton, Mina, Lena und Justus sind verzweifelt: Warum schläft ihr Kind bloss nicht? «Schlafstörungen können Eltern enorm belasten», sagt Oskar Jenni, leitender Arzt der Abteilung Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich. «Doch mit der richtigen Beratung kann vielen Familien geholfen werden.»

Damit meint er das Zürcher Drei-Stufen-Konzept, das in den vergangenen 20 Jahren dort entwickelt wurde. Gerade hat Jenni Forscherteam die Ergebnisse einer Studie mit 79 Kleinkindern veröffentlicht. Sie erscheinen in Kürze im «Journal of Clinical Sleep Medicine». Nach der dreistufigen Beratung schliefen die Kinder länger am Stück, sie wachten nachts weniger auf und waren tagsüber zufriedener. «Einige Fachleute empfehlen immer noch, Kinder schreien zu lassen», sagt Jenni. «Wir verfolgen einen anderen Ansatz, der die Eigenheiten und Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt.»

Vor einer Beratung müssen die Eltern zwei Wochen dokumentieren, wann ihr Kind schläft und wach ist. Im ersten Schritt rät das Zürcher Konzept, für einen regelmässigen Tagesablauf zu sorgen: Essen, Schlafen und Spielen sollten möglichst immer zur gleichen Zeit stattfinden. «Das hilft enorm, denn manche Kinder brauchen länger, ihren eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden», sagt Jenni. Im zweiten Schritt wird die Bettzeit an den individuellen Schlafbedarf angepasst. «Viele Eltern glauben, Kinder bräuchten generell viel Schlaf», erzählt Jenni, «das Schlafbedürfnis kann sich aber von Kind zu Kind um mehrere Stunden unterscheiden» (siehe Grafik). Bei Anton zeigt das Schlafprotokoll: Er ist ein Kurzschläfer. Schrittweise

### Schlafstörungen

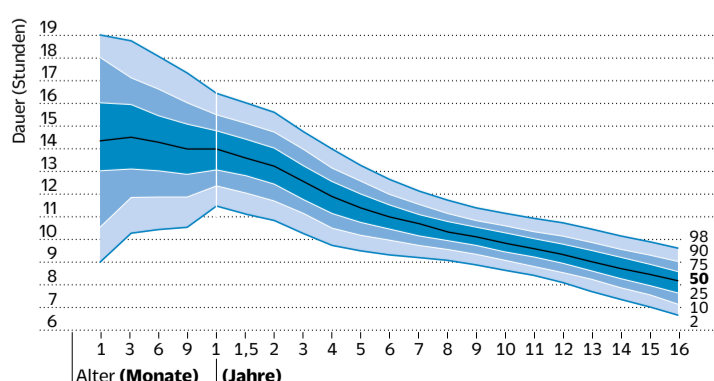
Jedes dritte Kind ist betroffen

Eines von drei Kindern hat irgendwann während der Kindheit Schlafprobleme. Bei Säuglingen oder Kleinkindern liegt es oft daran, dass sie ihren Schlaf-Wach-Rhythmus noch nicht gefunden haben, dass sie zu lange im Bett sind oder noch nicht selbstständig einschlafen können. Etwa 10 Prozent der Vorschulkinder leiden unter dem *Pavor nocturnus*: Die Kinder wachen voller Angst schreiend auf. Doch kurze Zeit später ist der Spuk vorbei, und sie können sich am nächsten Tag an nichts erinnern. Schulkinder haben eher Probleme einzuschlafen, schlafwandeln oder haben Alpträume. Selten stecken hinter kindlichen Schlafstörungen ernsthafte Krankheiten. (wif.)

**«Das Schlafbedürfnis kann sich von Kind zu Kind um mehrere Stunden unterscheiden.»**

### So viel Schlaf benötigen Kinder

Schlafdauer in Abhängigkeit vom Alter



Quelle: Pediatrics

legen die Eltern ihren Sohn jeden Tag etwas später schlafen und wecken ihn morgens früher. Schon nach zwei Wochen schläft Anton durch.

Im dritten Schritt soll den Kindern geholfen werden, selbstständig einzuschlafen. «Hierfür sind Einschlafrituale sehr wichtig», sagt Binia Roth, Konsiliar-Psychologin am Uni-Kinderspital beider Basel. So vereinbarte sie mit der zehnjährigen Lena das Ritual: Pyjama anziehen, Gutenachtgeschichte hören, Kuscheln mit den Eltern. Wird sie nachts wach, darf sie nach den Eltern rufen, die dann kommen und sie beruhigen. Sie selbst bleibt aber in ihrem Bett, wofür es eine Belohnung gibt. «Die ersten drei Nächte fand Lena schwierig», erzählt Roth. «Sie schaffte es aber, nicht zu den Eltern zu gehen, und war sehr stolz darauf.» Nach vier Wochen konnte Lena problemlos alleine in ihrem Bett durchschlafen.

Einschlafrituale dürfe man aber nicht mit Einschlafhilfen verwechseln, etwa dass die Eltern das Kind herumtrügen, bis es einschläfe, sagt Roth. «Die Kinder gewöhnen sich daran und können ohne die Hilfen nicht mehr einschlafen.» So wie die anderthalbjährige Mina. Jenni rät der Mutter, schrittweise die Einschlafgewohnheiten zu ändern: Sie legt die Kleine hin, bleibt nah bei ihr sitzen und streichelt sie, nimmt sie aber nicht mehr aus dem Bett. Als Mina die Änderung akzeptiert, rückt die Mutter den Stuhl allmählich weiter weg, bis sie schliesslich das Kinderzimmer verlässt. Nach einem Monat schläft auch Mina alleine ein und durch.

Der 13-jährige Justus hatte zunächst keine Lust, an seinem Schlafverhalten etwas zu ändern - erst als er seine Freunde tagsüber nicht mehr treffen konnte, weil er dann schlief. «Bei Jugendlichen verschiebt sich während der hormonellen Umstellung der Schlaf-Wach-Rhythmus», sagt Psychologin Roth. Dem Jungen schlug sie vor, jede Nacht eine halbe Stunde früher schlafen zu gehen, und die Eltern sollten ihn früher wecken. Als Unterstützung bekommt er Melatonin, was auch gegen Jetlag hilft. In Gesprächen macht ihm Roth ausserdem bewusst, wie schön es ist, seine Kollegen wieder öfter «offline» zu treffen. Nach zwei Wochen hat Justus seinen Rhythmus wieder gefunden.

### News

#### Transfette schaden dem Gedächtnis

In einer Studie an der University of California in San Diego wurde 1000 Männern im Alter von 20 bis 45 nacheinander 100 Karten gezeigt, auf denen jeweils ein Wort zu sehen war. Die Teilnehmer mussten sagen, ob es sich um ein neues oder um ein bereits gesehenes handelte. Männer, die am meisten Transfette konsumierten, schnitten dabei deutlich schlechter ab als jene, die am wenigsten Transfette zu sich nahmen. Der Effekt blieb auch dann bestehen, wenn man Alter, Ausbildung und Ethnie berücksichtigte. Transfette sind etwa in Margarine, Fertigprodukten oder Snacks enthalten. (tu.)

#### Arbeit für das Gedächtnis

Eine Studie mit 1000 Senioren kommt zum Schluss, dass eine anspruchsvolle Arbeit in Bezug auf den Umgang mit Menschen oder Daten sich positiv auf Gedächtnis und Kognition auswirkt, auch Jahre nach der Pensionierung («Neurology», online). Anspruchsvolle Jobs im Umgang mit Menschen haben zum Beispiel Sozialarbeiter, Juristen oder Chirurgen, im Umgang mit Daten Architekten, Grafiker oder Musiker. (tu.)