

## Schlaf - gesunder Schlaf

### Wenn keiner mehr richtig schlafen kann

#### Bis zum 3. Lebensmonat

Bei Schlafstörungen sind es in den ersten drei Monaten meist die Blähungen, die den Säuglingen zu schaffen machen und den Eltern den Schlaf rauben. [###link](#): Siehe auch Säuglingskoliken

#### Ab dem 6. Lebensmonat

Doch nach heutiger Kenntnis scheinen die Säuglinge bereits mit ungefähr sechs Monaten mit den **ersten Träumen** zu beginnen. In dem Moment, in dem sie die "**fremdeln**" beginnen, haben sie scheinbare Angsterlebnisse, die häufig im Schlaf zu Schreizuständen oder Unruhezuständen führen, ohne daß sie dabei wirklich wach werden. Feinnervige, empfindsame Kinder leiden dabei oftmals stärker unter diesen "Angstträumen". Auch für die Eltern wird das oft zu einer Tortur.

#### Kleinkinder

Bei Kleinkindern zeichnen sich vor allem diejenigen Kinder durch Schlafstörungen aus, die einen **ungeheuren Wissens- und Bewegungsdrang** haben.

#### Schulalter

Im Schulalter rücken dann Freundschafts- und Schulsorgen in den Vordergrund.

#### Allgemein

In jedem Alter gilt als oberstes Gebot die Vermeidung von zu **vielen verschiedenen Eindrücken** tagsüber. So gehört unter anderem ein drei Monate alter Säugling nicht auf den Jahrmarkt, auch wenn er dabei ruhig zu schlafen scheint. Der Tag sollte am Abend ruhig ausklingen. Hier sollte oder besser muß das Gespräch über die Erlebnisse des Tages mit mindestens einem Elternteil (Mutter oder Vater im Wechsel) möglich sein. Auch das Vorlesen von Kinderbüchern mit leichten, harmlosen Geschichten wirkt sehr beruhigend.

**Kleinkinder** können den **raschen Bildwechsel im Fernsehen** kaum verarbeiten und so bleiben unnötigerweise ängstliche, grelle Erinnerungen, die nachts im Traum aufgearbeitet werden müssen. Generell sind beispielsweise auch die Altersangaben für

Fernsehsendungen sehr mit Vorsicht zu genießen. Meistens sind sie zu niedrig angegeben. Also muß "Sitzen vor dem Bildschirm" bis zum Schulalter die Ausnahme bleiben. Außerdem brauchen die Kinder nach einer Sendung **Gelegenheit zur Bewegung**, um aufgenommene Erlebnisse im Spiel aufzuarbeiten.

Achten Sie unbedingt darauf, daß Bilder an den Wänden des Kinderzimmers nicht **im Halbdunkel bedrohlich** auf die Kinder wirken. Dasselbe gilt für scheinbar harmlose und oft doch so gewalttätige Komikfiguren. Schaffen Sie eine angstfreie Umgebung.

### **Begleitung der Kinder in der Einschlafphase**

Etwas außerordentlich Wichtiges ist das **Begleiten der Kinder in der Einschlafphase**. Das ungeborene Kind hat seine **Geborgenheit** rund um die Uhr. Obwohl bei der Geburt die erste Trennung eintritt, brauchen die meisten Säuglinge die Nähe und die Geborgenheit über viele Stunden am Tag und in der Nacht. So empfiehlt es sich, die **Babys bei den Eltern schlafen zu lassen** (im elterlichen Bett oder dicht daneben). Ein Verwöhnen in diesem Alter gibt es nicht.

Sind die Kinder in der Lage, in der Nacht selbständig das Bett der Eltern aufzusuchen, dann ist es an der Zeit, **ihnen ihr eigenes Zimmer schmackhaft** zu machen. Erfahrungsgemäß suchen sie dann zwar noch über Jahre das elterliche Bett auf, nur kommen sie immer später im Verlauf der Nacht zum **Kuscheln** "angekrochen" - bis sie eines Nachts ihr eigenes Bett vorziehen. Das Begleiten beim Einschlafen, das Abschiednehmen vom Tag wird beim Kleinkind solange dauern, bis es eingeschlafen ist, da es meist Angst hat abends im Dunkeln. Bei den Größeren genügt dann eine Gute-Nacht-Geschichte.

### **Geopathische Störungen**

Geopathische Störungen wie Elektrosmog und Wasseradern haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluß. Manchmal genügt schon das Verstellen des Bettes und die Kinder schlafen ruhiger und tiefer.

### **Ernährung am Abend**

Auch die Ernährung in den Abendstunden ist von großer Bedeutung, ebenso wie ein **harmonisch verlaufendes Abendessen**. Zum **Einschlafen** brauchen viele Kinder **eine Flasche** zum Trinken. Um nun aber auch dem Verdauungsapparat die "wohlverdiente Ruhe" zu gönnen, empfiehlt es sich, Wasser, Tee oder verdünnte Milch (1:1 mit Wasser verdünnt) zugeben. Wegen der unnatürlichen nächtlichen Eiweißbelastung der Nieren wäre es jedoch idealer, ganz auf Milch in der Nacht zu verzichten. Zu beachten ist: **Kakaogetränke** am Abend oder zum Einschlafen wirken **anregend** und sind deshalb ungeeignet. **Fruchtsäfte**, auch wenn sie noch so gut verdünnt sind, **schaden** wegen des Zuckergehaltes den **Zähnen**. Generell gilt, daß, je mehr das Kind am Abend trinkt, um so schneller die Blase gefüllt wird. Die **volle Blase bewirkt einen Weckreiz**(auch bei Kindern mit Windeln).

## Einreibungen wirken harmonisierend

- **Einreibungen:** Beruhigend und harmonisierend sind Einreibungen mit Lavendelöl oder *Solum uliginosum comp. Oleum*.
- **Tees:** Auch Baldriantee (keine Essenz wegen des Alkohols) und Melissentee beziehungsweise Melissenöl haben einen ähnlichen Effekt.
- **Kneipp - Schlafmittel:** Mit einem kalten Waschlappen den Bauch im Uhrzeigersinn 3-4mal kräftig reiben, dann wieder gut zudecken

Gesunder Schlaf ist Gold wert

Idealerweise sind die **Schlafräume nachts kalt** zu halten, am besten mit offenem oder gekipptem Fenster. Die Sorge ist unbegründet, daß die Kinder vermehrt krank werden, die sich nachts aufdecken. Der Körper hat ein natürliches Empfinden für Kälte und signalisiert rechtzeitig eine Gefahr, indem er das Kind aufwachen läßt. Bestenfalls müßten die Kinder nachts wärmere Kleidung tragen.

**In den Schlafräumen halten wir uns ungefähr ein Drittel unseres Lebens** auf. Um die Umgebung gesund zu halten, sind zwei Punkte, die ich nochmals betonen will, besonders wichtig: Die Schlafräume sollten generell kühl und gut durchlüftet sein, denn in kühler Umgebung können sich Krankheitserreger schlechter verbreiten (zum Beispiel gibt es so auch weniger Probleme mit Hausstaubmilben). Ebenso ist auf eine pestizid- und schadstofffreie Herstellung bei Bettgestell, Matratze und Zudecke zu achten.