

LABORTEST FORSCHER BELEGTEN: SPEZIALSCHLAFSACK HILFT UNRUHIGEN BABYS DURCH DIE NACHT

Gut eingewickelt in den Tiefschlaf

Säuglinge, deren Arme fest am Körper fixiert sind, schlummern tiefer und länger. Dies fanden Kindermediziner in Cottbus heraus.

Peter Spork

„Es war so schrecklich, ich musste einfach etwas tun“, erinnert sich Andrea Henschel aus Krefeld an die ersten Wochen nach der Geburt ihres Sohnes. Die schönen Erlebnisse am Tag wurden von fürchterlichen Nächten abgelöst. „Unser Sohn war ein ganz schlechter Schläfer.“ Doch dann hörte Henschel von einer in anderen Kulturen verbreiteten Methode, Kinder zum Schlafen fest in ein großes Tuch einzuwickeln. Sie probierte es aus – die Nächte wurden auf einen Schlag ruhig.

Henschel entwickelte einen einseitig gepolsterten Schlagsack, den man am Oberkörper des Kindes mehr oder weniger fest zusammenbinden kann. Und weil sie vom Erfolg ihrer Erfindung absolut überzeugt war, bat sie einen der erfahrensten Kinderschlaferexperten Deutschlands darum, den Einsatz dieses Cosyme getauften Wickelkissens wissenschaftlich zu untersuchen. „Mir ging es darum zu klären, ob das Produkt sicher ist und ob es wirklich hilft“, sagt Henschel. Tatsächlich ließ sich Thomas Erler, Leiter der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Carl-Thiem-Klinikum in Cottbus, von der Begeisterung der jungen Mutter anstecken.

Er startete eine Untersuchung im Kinderschlaflabor mit 80 Säuglingen, bei denen während des Schlafs per EEG das Hirnstrommuster sowie Atem- und Körperbewegungen aufgezeichnet wurden. Erler: „Der Schlaf der eingewickelten Kinder ist effizienter als der Schlaf in der Vergleichsgruppe.“ Diese Gruppe hatte in einem herkömmlichen Babyschlafsack geschlafen, der die Arme frei lässt.



Wahrscheinlich wirke es auf die Babys beruhigend, wenn sie mit ihren Armen nicht herumrühren können, sagt Erler. Die Enge erinnere womöglich an die schützende Umgebung im Uterus der Mutter: „Hauptsächlich geht es um eine Fixierung der Arme und Schultern. Die Beine sollten dagegen frei beweglich sein, weil Strampelbewegungen gut für die motorische Entwicklung sind.“ Das Unterscheiden des neuen Schlagsacks zum Beispiel von der Anwendung in weiten Teilen Osteuropas, wo die Kinder am ganzen Körper „wie in einen Kokon“ eingewickelt würden.

Der Oberkörper darf niemals so stark eingewickelt sein, dass die Kinder nicht mehr frei atmen können. Es reicht, wenn die Arme fest am Körper anliegen. Dann schlafen die Kleinen tiefer und länger als gewöhnlich gebettete Babys. „Sie schlafen rascher ein und besser durch“, so Erler. Der Spezialschlafsack senkt zudem das Risiko für den plötzlichen Kindstod, da er die Babys dabei unterstützt, in der empfohlenen Rückenlage zu bleiben. Sind die Kleinen im Alter von einem halben Jahr allerdings so kräftig, dass sie sich selbst auf den Bauch drehen können, raten die Fachleute vom Einsatz der Schlafhilfe ab. Im Fachjargon wird die Methode Swaddling genannt, auf Deutsch Einwickeln. Dass sie vor allem unruhigen Kindern hilft, wurde schon in den 1960er-Jahren beschrieben. Die aktuelle Studie ist die erste, die das Phänomen systematisch und somnografisch (im Schlaflabor) erfasst hat. Auch Hebammen und Kinderkrankenschwestern kennen den Effekt längst. In Cottbus lachten sie Thomas Erler fast aus, als er ihnen den Schlagsack aus Krefeld als Neugierde empfahl: „Wir wickeln Problemkinder schon lange in Tücher ein“, antworteten sie, die Wirkung setze meist schon bei der ersten Anwendung ein.

Inzwischen benutzt aber auch die Cottbuser Klinik nur noch Andrea Henschels Erfindung. Sie sei viel praktischer. „Auch Eltern, die Kummer mit dem Schlaf ihrer Kinder haben, empfehlen wir Cosyme“, sagt Erler. Und oft bekäme er später eine positive Rückmeldung. Andrea Henschel ist mittlerweile Geschäftsführerin der Cosyme GmbH, die das Produkt produziert und vertreibt. Sie freut sich über den Erfolg, erinnert sich aber dennoch mit Grauen an die ersten Wochen mit ihrem Sohn.

„Tiefe Entspannung bei gesundem Schlaf – nicht immer funktioniert dies so reibungslos, wie das Foto suggeriert. Aber Mutter und Kind kann geholfen werden.“ FOTO: PICTURE ALLIANCE

GESUNDHEITSTIPPS

Vor Blutdruckmessung kein Kaffee oder Alkohol

Vor einer Blutdruckmessung trinken Patienten besser keinen Kaffee oder Alkohol. Das könnte das Ergebnis verfälschen. Zudem sollten sie vor dem Messen drei bis fünf Minuten ruhig sitzen, rät die Herzstiftung. Wichtig sei, dass der Blutdruck am Morgen vor Einnahme von Medikamenten ermittelt wird, ein zweites Mal nach ein bis zwei Minuten. Der zweite Wert sei oft niedriger und daher der gültige. (dpa)

Erdnüsse sind beim Backen mit Kindern tabu

Am Teig dürfen Kleinkinder beim Backen naschen. Eltern sollten aber auf Plätzchen mit Erdnüssen verzichten. Denn die kleinen Nüsse seien der häufigste Grund für Erstickenunfälle durch Verschlucken, warnt die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“. (dpa)

Der beste Zeitpunkt für die Fluor-Tablette

Fluor-Tabletten geben Eltern ihrem Kind beim Stillen besser gleich zu Beginn der „Mahlzeit“. Dann hat das Baby am meisten Hunger und schluckt leichter, erklärt Nicole Nörrenberg (Interessengemeinschaft freiberuflicher Kinderkrankenschwestern). Die Tablette sollte auf der Zunge weit nach hinten gelegt werden und das Kind danach an die Brust kommen. (dpa)

Hygiene beim Sport schützt vor Infektion

Eltern sollten ihre Kinder anhalten, sich nach jeder Trainingsstunde ordentlich mit Seife und warmem Wasser zu duschen. So senken sie die Gefahr, sich mit Infektionskrankheiten anzustecken – vor allem bei Kontaktsportarten, erläutert der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Sportkleidung und Handtücher gehören nach jedem Gebrauch in die Waschmaschine. Helme und Protektoren oder andere Schutzausrüstung sollten mindestens einmal in der Woche gereinigt beziehungsweise desinfiziert und am besten an der Luft getrocknet werden. (dpa)

Mal raus aus der Stadt

ES WEIHNACHTET SEHR ...

Advertisement for Gemütliche Weihnachten at Country Inn & Suites Timmendorfer Strand, featuring winter packages and spa treatments.

Map of the Baltic Sea region highlighting 10 destinations for winter holidays, including Schwerin, Timmendorfer Strand, and Ostseebad Binz.

Advertisement for alpincenter.com offering winter sports packages with ski passes and equipment.

Advertisement for Cliff Hotel Rügen featuring a winter special with spa treatments and direct access to the beach.

Advertisement for Waldschlosschen featuring a Viking-themed boat trip to the island of Schiell.

- 1 Schwerin bietet viele Sehenswürdigkeiten: Der verschwenderische Reichtum an Wasserflächen und Grünzonen, imposante historische Bauwerke, elegante Geschäfte und erlesene Restaurants machen die lebendige Hauptstadt Mecklenburg-Vorpommerns zu einem Anziehungspunkt im Nordosten Deutschlands.
2 Ostseebad Binz auf Rügen - Viel Meer Flair. Rügen hat mit 1.872 Sonnenscheinstunden im Jahr ein mildes Reizklima.
3 Schleswig: Mit 1.200 Jahren ist Schleswig die älteste Stadt in SH und steht für vielfältige Sehenswürdigkeiten und spannende Kultur.
4 Wittenburg: Eingebettet in das von der UNESCO international anerkannte Biosphärenreservat Schaalsee bietet die Region rund um Wittenburg für jeden etwas.
5 Zinnowitz: Das fast 700jährige Zinnowitz gehört zu den schönsten Seebädern auf der Insel Usedom.
6 Ostseebad Sellin: Schon vor über 100 Jahren war Sellin als die „Perle Rügens“ weithin bekannt.

- 7 Ostseebad Binz auf Rügen - Viel Meer Flair. Rügen hat mit 1.872 Sonnenscheinstunden im Jahr ein mildes Reizklima.
8 Heringsdorf ist nach Swinemünde das älteste und vornehmste Seebad der Insel.
9 Kühlungsborn präsentiert sich sportlich-modern und traditionsbewusst zugleich.
10 Cambs liegt ruhig und landschaftlich reizvoll direkt am Cambscher See bei Schwerin mit den Touristenattraktionen „Schweriner Schloss“, Dom, Staatstheater, Altstadt, Zoo etc.

Advertisement for Seetel Hotels featuring romantic packages and winter holidays at Hotel Esplanade and Hotel Atlantic.

Advertisement for Schwerin zur Weihnachtszeit featuring a winter holiday package with a price of 79,- p.p.

Advertisement for Hotel Baltic featuring winter packages and spa treatments.

Advertisement for Edel's Ostseebad Kühlungsborn featuring winter holiday packages and spa treatments.

Advertisement for Ostseebad Binz featuring winter holiday packages and spa treatments.

Advertisement for Alago featuring winter holiday packages and spa treatments.

Advertisement for Gallun featuring winter holiday packages and spa treatments.

Advertisement for Royal Hotel featuring winter holiday packages and spa treatments.