UNIVERSITÄT LEIPZIG

Medizinische Fakultät

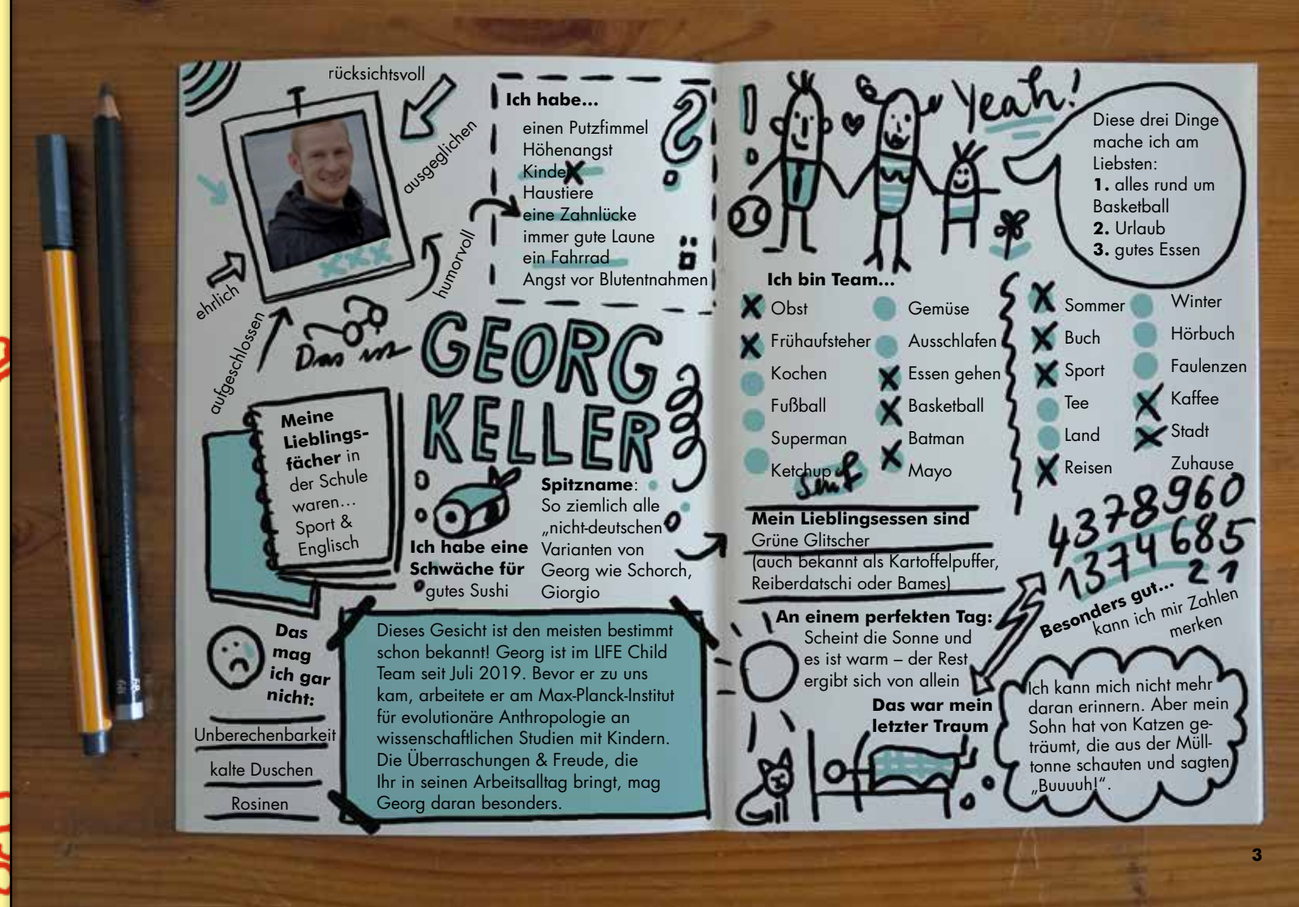
N°17/2020

LIFE letter

Kinder

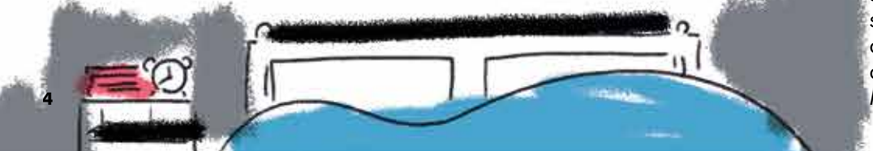
HEY KIDS,

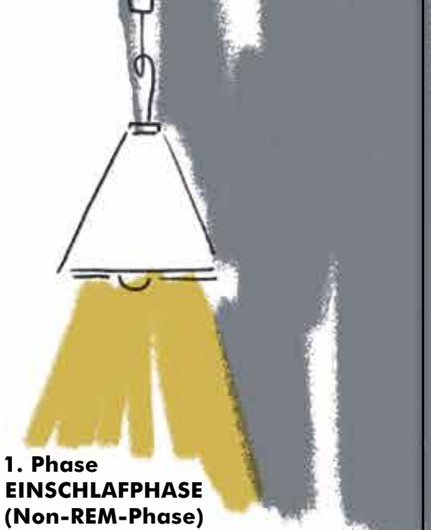
ich hoffe, es geht Euch gut und Ihr seid schön ausgeschlafen? Warum ist Schlaf eigentlich so wichtig? Wie viel ist notwendig? Wie kann ich besser schlafen? Das und noch viel mehr habe ich mich in den letzten Wochen öfters gefragt und zusammen mit dem LIFE-Child-Team im neuen LIFEletter aufgeschrieben. Es erwarten euch interessante Fakten & Tipps rund um das Thema SCHLAF! Gäääähn. Da werde ich doch gleich müde & verkrümel mich an die frische Luft in meine Hängematte für ein kleines Nickerchen. Und worauf wartet Ihr noch? Legt los & schmökert in unserem neuen LIFEletter. – Euer Fridolin Lurch!



Der SCHLAF ... & seine Phasen

Der Schlaf ist ein Zustand des Gehirns, der Dein bewusstes Wahrnehmen der Umwelt einschränkt. Dabei wird Deine Hirntätigkeit verändert und Deine körperlichen Aktivitäten sind dabei auf ein Minimum reduziert. Dein Körper tankt in der Nacht also neue Energie, all Deine Erlebnisse und neu Erlerntes des Tages werden unbewusst wiederholt, sowie im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Zu wenig Schlaf macht krank und kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, psychischen Erkrankungen oder zu einer Schwächung des Immunsystems führen. Während Du schläfst, durchläufst Du fünf verschiedene Schlafphasen. Ein erholsamer, gesunder Schlaf kommt aber nur zustande, wenn sich die Phasen ungestört abspielen. Aus den einzelnen Schlafstadien ergibt sich dann ein etwa 90-minütiger Schlafzyklus, der sich mehrfach in der Nacht wiederholt. Je nach Schlafdauer sind das dann also vier bis sieben solcher Zyklen pro Nacht. Generell lassen sich die Phasen in sogenannten REM-Schlaf und Non-REM-Schlaf unterscheiden.





1. Phase
EINSCHLAFPHASE
(Non-REM-Phase)

Unmittelbar nach dem Einschlafen beginnt diese Phase und wird auch oberflächlicher Schlaf genannt, da Dich schon kleinste Störfaktoren wieder zum Aufwachen bringen können.

Dein Körper entspannt sich, bis Du langsam in den Schlaf gleitest. Dein Gehirn schaltet in den Ruhemodus. Oft kommt das Gehirn eher zur Ruhe als die Muskelaktivität. Daraus entsteht plötzliches Muskelzucken.

2. Phase
LEICHTSCHLAFPHASE
(Non-REM-Phase)

Die Einschlafphase geht direkt in die Leichtschlafphase über. Deine Herzfrequenz und Atmung verlangsamen sich und Deine Körpertemperatur sinkt leicht ab. Da der Schlaf in dieser Phase ebenfalls noch recht oberflächlich ist, wirst Du durchaus schnell munter. Die Hälfte Deiner Gesamtschlafzeit verbringst Du in dieser Phase.

Während Du schläfst, wiederholen sich die einzelnen Schlafphasen immer wieder. In der ersten Nachthälfte überwiegt dabei der Tiefschlaf. In der zweiten Nachthälfte und den frühen Morgenstunden erlebst Du mehr REM-Schlaf. Auf Deinen Gesamtschlaf verteilen sich die Phasen in etwa so:

STADIUM 1
Einschlafphase
5-15%
Übergang vom Wachzustand zum Schlaf.

→

STADIUM 2
Leichtschlafphase
50-60%
Bewusstsein ist noch teilweise aktiv. Körper kommt zur Ruhe.

→

STADIUM 3
Tiefschlafphase
12-22%
Muskel- und Hirnaktivität sind auf ein Minimum beschränkt. Körper regeneriert sich.

→

STADIUM 4
REM-Phase
(Traumschlaf)
15-25%
Gehirn verarbeitet Informationen des Tages.

Wiederholt sich alle 90-120 Minuten

3. + 4. Phase
TIEFSCHLAFPHASE
(Non-REM-Phase)

Von der Einschlafphase schwebst Du über in den Tiefschlaf, der seinen Namen daher hat, da Du in dieser Phase nur schwer aufzuwecken bist. Es ist die erholsamste und wichtigste Phase Deines Schlafs und wird nochmals unterteilt in:

- eine Phase des mitteltiefen Schlafs
- und eine Phase des sehr tiefen Schlafs.

Du atmest langsam und tief. Deine Muskel- und Hirnaktivität ist auf ein Minimum heruntergefahren. Es handelt sich um tiefste körperliche Entspannung, Dein Körper arbeitet im „Standby"-Modus. Wirst Du in dieser Phase geweckt, fühlst du dich zunächst etwas benommen, bist schlaftrunken. Es dauert einen Moment, bis Du ins Bewusstsein zurückfindest.

WAS PASSIERT IM SCHLAF?
Hier geht's zu einem gut erklärten Kurzfilm:
https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/schlafen/index.html

5. Phase
TRAUMSCHLAFPHASE
(REM-Schlaf)

Es folgt nach der Tiefschlafphase wieder eine kurze Leichtschlafphase, die unmittelbar in die REM-Phase übergeht. REM bedeutet „Rapid Eye Movement" und kommt von der schnellen Augenbewegung unter Deinen geschlossenen Lidern während dieser Phase.
Du träumst auch in anderen Schlafphasen, in der REM-Phase jedoch am längsten und besonders intensiv. Deine Muskulatur ist komplett erschlafft und fast vollständig regungslos. Das ist ein Schutzmechanismus Deines Körpers, der verhindert, dass Du die geträumten Bewegungen nicht tatsächlich ausführst und somit Verletzungen umgehst. Deine Hirnströme beschleunigen deutlich, die Herzfrequenz nimmt auch wieder Fahrt auf und Deine Atmung wird schnell und flach.

Fun Facts

... und Wissenswertes rund um den Schlaf

Vor ca. 15 Jahren schlief der Mensch noch 15 Minuten, **VOR 100 JAHREN** sogar zwei Stunden länger.

11 TAGE am Stück wach blieb der Brite Tony Wright und hält damit den Weltrekord!

3000 STUNDEN, also rund ein Drittel des Jahres, verbringen wir im Bett.

Die **Unfallwahrscheinlichkeit** steigt durch Schlafstörungen um das 6-FACHE.

7 MINUTEN braucht es im Durchschnitt, bis der Mensch in den Schlaf fällt.

28 MAL wachen wir im Durchschnitt pro Nacht auf. Daran können wir uns allerdings nur erinnern, wenn wir dabei länger als drei Minuten wach waren.

Schläft man regelmäßig **ZU KURZ** (unter 6h) **ODER ZU LANG** (mehr als 9h), reduziert man damit seine Lebensdauer.

0,5 LITER geben wir während des Nachtschlafs in etwa an Schweiß ab.

GIRAFFEN kommen pro Tag mit 2 Stunden Schlaf im Stehen aus. Nur 20 min davon befinden sie sich im Tiefschlaf.

KOALABÄREN & **FAULTIERE** hingegen schlafen bis zu **20 STUNDEN** täglich & **SCHLANGEN** sogar bis zu **DREI JAHRE**!

SEEOTTER halten während dem Schlaf Händchen, damit Sie auf dem Wasser nicht auseinander treiben.

Das **EINSCHLAFZUCKEN** im Arm oder Bein kommt daher, dass das motorische Zentrum, welches unsere Bewegungen steuert, später runterfährt als die Bereiche in unserem Gehirn, die für das Fühlen & Denken verantwortlich sind.

5 MINUTEN nach dem Aufwachen haben wir bereits die Hälfte unserer Träume vergessen. Nach 10 Minuten sind es sogar 99%.

Knapp **93 DEZIBEL** betrug das lauteste Schnarchen, was gemessen wurde. Das entspricht bereits der Lautstärke einer aufheulenden Sirene.

SCHLAFMANGEL kann der Grund für Übergewicht sein. Bei zu wenig Schlaf werden Hormone ausgeschüttet, die das Hungergefühl um ganze 25% steigern.

17 STUNDEN ohne Schlaf entsprechen etwa 0,5 Promille Alkohol im Blut.

6 JAHRE unserer Lebenszeit verbringen wir in etwa mit Träumen!

Bis zu **5 MONATE** lang kann der Winterschlaf eines IGELS andauern. Dabei verliert er rund 30% seines Körpergewichts.

POWERNAPPING (Xeu-Xi) ist in China ein Grundrecht.

Eltern verlieren rund **6 MONATE** Schlaf während der ersten zwei Lebensjahre ihres Kindes.

Wer schlafen geht, nachdem er **ETWAS NEUES** gelernt hat, profitiert davon! Schlafen hilft nämlich, um das Gelernte besser im Gedächtnis zu behalten.

2 TAGE am Stück kann ein Mensch wach bleiben, ohne dass es sich negativ auf Körper & Geist auswirkt.

Etwa 10 bis 30 % aller Kinder **SCHLAFWANDELN** mindestens einmal bis zu ihrer Pubertät.

Beim **SCHLAFWANDELN** … verlässt der Schlafende meist nur für wenige Minuten sein Bett und läuft umher. Der Schlafprozess wird dabei durch ein plötzliches Ereignis unterbrochen. Nicht selten ist es gefährlich, da sich derjenige in einem Dämmerzustand befindet.

Traumdeutung

Sind Träume nur Schäume? Was wir aus unseren Träumen lernen können ...

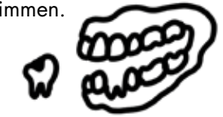
Nacht für Nacht, wenn wir träumen, brechen wir auf in eine Welt der Fantasie: Wir reisen in die Vergangenheit, blicken in die Zukunft oder erleben spannende Abenteuer.
Einige von Euch können sich überhaupt nicht an Ihre Träume erinnern. Andere fragen sich noch auf dem Weg zur Schule, was das nächtliche Kopfkino wohl zu bedeuten hatte. Glaubt man dem Wiener Neurologen Sigmund Freud, Urvater der modernen Traumdeutung, sind Träume „Schlüssel zur Seele", aus denen sich unsere geheimen Wünsche und verborgene Ängste ablesen lassen.
Doch was bedeutet es nun genau, wenn wir im Traum fliegen können, uns zähnefletschende Monster durchs Traumlabyrinth verfolgen oder wir mit einem Mal nackt vor der versammelten Schulklasse stehen?

Das Internet ist voll von Artikeln zur Traumdeutung. Hier mal zwei Beispiele:

Hilfe, eine Spinne verfolgt mich im Traum! Das scheint zu bedeuten, dass es in der Wachwelt Probleme gibt, mit denen Du Dich ungern auseinander setzen möchtest.

Auweia, meine Zähne fallen mir aus! Was für ein Albtraum! Zahnverlust im Traum bedeutet nichts Gutes – da ist die Rede von tiefsitzenden Ängsten oder von tatsächlichen Verlusten, z. B. auch vom Verlust des eigenen Ansehens, wenn man von Eltern, Lehrern oder Freunden nicht ernst genommen wird.

Zwar gibt es Symbole, die vielen Menschen im Traum erscheinen, ein Spinnentraum z. B., hat aber vielleicht eine völlig andere Bedeutung für einen Spiderman-Fan als für einen Spinnenphobiker *(Phobie = extreme Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen)*.
Welche Bedeutung ein Traum hat, kann nur mit Hilfe der Ideen und der Beteiligung des Träumers selbst herausgefunden werden. Denn Träume sind Gefühle in bewegten Bildern. In ihnen zeigen sich Überzeugungen und Gedankenmuster, die unser tägliches Verhalten und Denken bestimmen.



Ordnung ins Traumchaos bringen – Führe ein Traumtagebuch!
Bereit? Leg Dir Papier und Stift auf den Nachttisch! Notiere gleich nach dem Aufwachen Deinen Traum. Stell dir dazu folgende Fragen:

✚ *Welche Gefühle hast Du erlebt?*

✚ *Wie fühlst Du Dich direkt nach dem Aufwachen?*

✚ *Hast Du Träume die sich häufig wiederholen?*
Rund um die Welt berichten Menschen von Träumen, die sich auf verblüffende Weise ähneln. Experten nehmen an, dass solche Träume besonders gut universelle Gefühle widerspiegeln, die jeden von uns irgendwann beschäftigen – wie Scham, Angst und Wut, aber natürlich auch Freude.

✚ *Welche Bilder und Symbole kommen in deinem Traum vor?*
Ein Traumbild ist selten eindeutig. In welcher konkreten Situation begegnet Dir das Traumsymbol? Hier kommt es vor allem auf die Details an (z. B. Farben, Orte, Gefühle).

✚ *Stehen meine Träume in Verbindung mit dem Tagesgeschehen?*
Forscher haben herausgefunden, dass unser Gehirn vor allem die Erfahrungen aussiebt, die aufwühlend oder bedeutsam für uns sind. Du wirst also weniger davon träumen, wie Du den ganzen Tag in der Schule gesessen hast. Wahrscheinlicher ist es, dass sich ein Streit, eine vermasselte Leistungskontrolle oder eine aufregende neue Bekanntschaft als „Tagesrest" in deinen Traum einschleicht.

Mit etwas Übung wirst Du feststellen, dass unsere nächtlichen Streifzüge eine gute Gelegenheit sind, uns mit uns selbst, unseren Gedanken, Gefühlen und Wünschen zu beschäftigen.

Na dann ab ins Bett und träum was Schönes!

BASTELSTUNDE MIT LURCHI!

Was ist ein Traumfänger?
Ursprünglich kommen Traumfänger aus Nordamerika und wurden dort von den Indianern hergestellt. Sie formten dazu Ringe aus Weidenholz, die dann mit Sehnenfäden oder rotgefärbten Pflanzenfasern gesponnen und mit heiligen Dingen dekoriert wurden. Der Kreis symbolisiert die tägliche Reise von Sonne und Mond über den Himmel und den Kreislauf des Lebens. Die guten Träume sollten durch das Netz schleichen, während die schlechten im Netz hängen bleiben und durch die Morgensonne neutralisiert werden. Was für eine schöne Tradition, oder?

GÄHNEN
... ist ein reflexartig auftretendes Verhalten von Mensch & Tier. Nicht nur Müdigkeit sondern auch Langeweile, Hunger & Stress sind Auslöser hierfür. Achtung: Ansteckungsgefahr!

Wo sollte ein Träumfänger aufgehangen werden?
Die Ureinwohner hängen ihn stets über dem Ruheort auf, also in Deinem Falle das Bett. Dabei sollte er frei schwingen können und nicht an der Wand hängen.

Keine Lust mehr auf schlechte Träume? Dann bastel Dir Deinen eigenen Traumfänger! Wie das geht, erfährst Du hier:

Du benötigst:
- ✚ Pappteller
- ✚ Federn oder alternativ Tonpapier in Deinen Lieblingsfarben + Bleistift
- ✚ Perlen
- ✚ Schnur oder Wollfaden
- ✚ Schere
- ✚ Locher
- ✚ und Glitzer darf natürlich auch NIE fehlen (alternativ kannst du auch Buntstifte nehmen)!

1

Und so wird's gemacht:
Zuerst muss der Pappteller zu einem Ring werden. Schneide dazu ein Loch (von innen nach außen) hinein und lasse den Rand stehen! So sollte es dann aussehen

2

Loche nun am inneren Rand einmal ringsum, sowie am äußeren Rand dreimal nebeneinander! An der gegenüberliegenden Seite machst Du ebenfalls ein Loch. Hier wird der Traumfänger später aufgehangen.

3

Fädle die Schnur durch die Löcher am inneren Rand zu einem Muster und knote das Ende fest.

4

Schneide von der Schnur vier kurze Stücke ab. Knote sie jeweils an die Löcher der Außenseite. Bei dem einzelnen Faden musst Du eine Schlaufe machen, die zum Aufhängen dient.

5

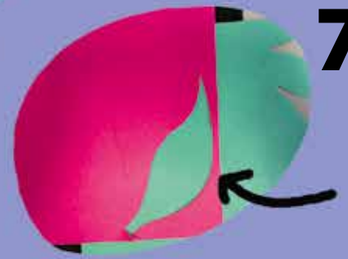
Jetzt geht es ans Aufhübschen! Hast Du nur einen weißen Pappteller zur Hand, kannst Du ihn mit Glitzer verzieren oder anmalen.

6

Dann kommen die Perlen und Federn ins Spiel. Befestige an den drei Schnüren nach Lust und Laune Perlen. Wenn eine Lücke dazwischen entstehen soll, muss ein kleiner Knoten gemacht werden.

7

Ans Ende der Schnur baumelst Du eine Feder. Hast Du keine zur Hand, kannst Du Dir selbst welche zaubern. Male hierzu auf Tonpapier, mit Hilfe eines Bleistiftes, die Umrandung einer Feder auf und schneide sie anschließend aus.



8

Den mittleren Steg kannst Du mit Glitzer oder Buntstift nachziehen. Um sie noch realistischer zu gestalten, schneide links und rechts (bis nicht ganz zur Mitte) ein. Anschließend kannst Du die Feder noch etwas verdrehen, indem Du vorn und hinten anfasst und vorsichtig in die entgegensetzte Richtung drehst.

9

Jetzt muss er nur noch aufgehangen werden!

Gute Träume!

Um gut in den Tag zu starten, benötigt es nicht nur ausreichend Schlaf, sondern auch ein gesundes & vollwertiges Frühstück. Das lässt sich sogar bereits am Vorabend zubereiten. Wie bei Lurchi's Rezept für OVERNIGHT OATS:

REZEPT

Du benötigst:
- 5 EL Haferflocken
- 80 – 100ml Kuhmilch
- ½ Banane
- 50g Himbeeren
- Honig nach Geschmack

Du magst eine Zutat nicht? Tausche ganz einfach aus!

Alternative zu Kuhmilch:
Soja-, Kokos-, Mandel-, Haselnuss-, Reis-, Hafermilch

Alternative zu Haferflocken:
Dinkel-, Quinoa-, Reis-, Buchweizen-, Roggen-, Hirseflocken

Alternative Toppings:
Nüsse, Rosinen, Leinsamen, Nussbutter, Trockenfrüchte, Chiasamen

Und so geht's:

1 – Banane in dünne Scheiben schneiden & von innen ans Glas drücken,

2 – Haferflocken + Milch dazu geben,

3 – mit Beeren drapieren + Honig süßen,

4 – ausreichend **SCHLAFEN** & bis zum nächsten Morgen warten …

5 – … mit Kokoschips dekorieren

& GENIESSEN!

Lurchis Schlaftipps

Du kannst mal wieder nicht einschlafen? Mit diesen Ratschlägen sollte es klappen!

WASSER MARSCH – Dusche Dich kurz vor dem Schlafengehen mit lauwarmen Wasser ab! Auch, wenn eine kalte Dusche bei starker Hitze zunächst angenehmer wäre, würde es Deine Blutgefäße verengen, sodass Dein Körper die gespeicherte Wärme schlechter abgeben kann und Du so schneller schwitzt.

LOCKER – gerade, wenn's sehr heiß ist, kann man die Bettdecke mit einem einfachen Laken, am besten aus Baumwolle, ersetzen! Wer gänzlich ohne schläft, riskiert eine Erkältung.

LICHTSCHEU – Dunkle Dein Zimmer mit Vorhängen oder Jalousien ab, damit das körpereigene Schlafhormon Melatonin produziert werden kann! Wird es hell, nimmt die Konzentration im Blut ab.

LEICHT – esse spätestens eine Stunde bevor Du Dich schlafen legst das letzte Mal und vermeide dabei zu schwere Kost, scharfes und zu heißes Essen! Stattdessen greife lieber zu Salat und Gemüse.

BEWEGUNG – Wenn Du Dich über den Tag auspowerst und viel bewegst, schläfst Du wie ein Murmeltier!

EINSCHLAFRITUAL – Finde etwas Entspannendes, was Du regelmäßig vor dem Zu-Bett-Gehen machst. Kuscheln mit Mama, Vorlesen lassen von Papa oder z. B. Entspannungsmusik.

KÜHLEN – Lege Dir einen kühlen Waschlappen auf die Stirn – hilft Wunder.

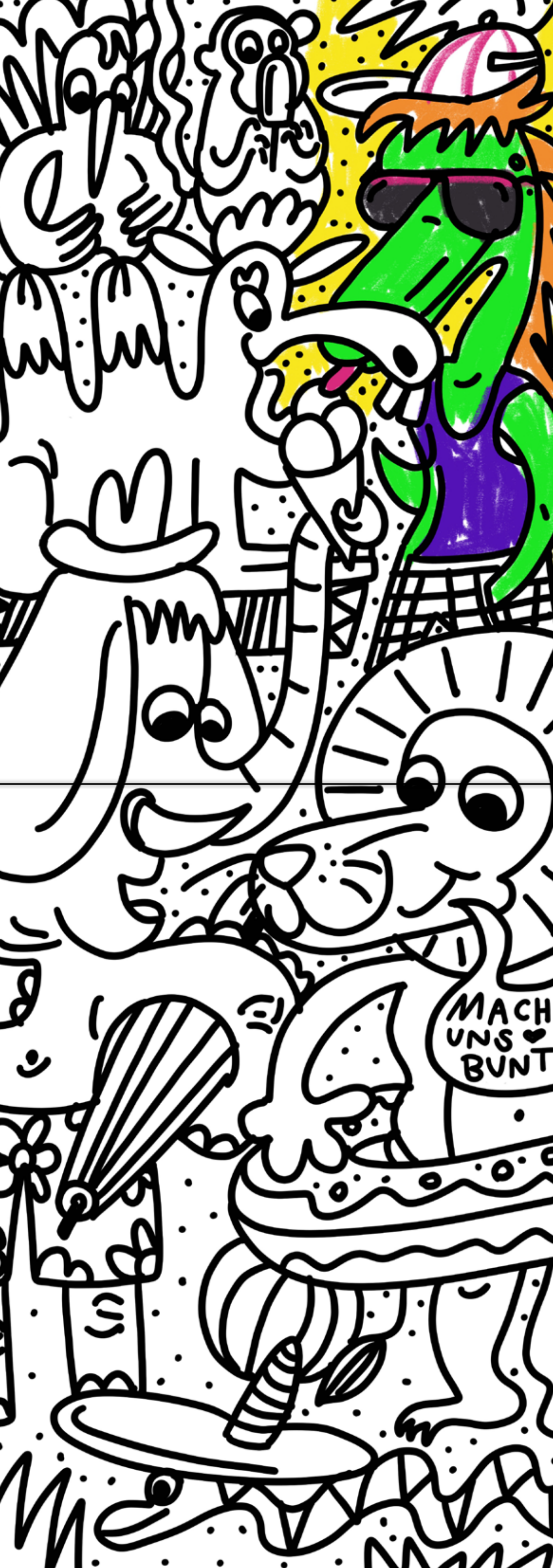
UNTERHALTUNG – Verzichte auf jegliche elektronische Geräte wie Spielekonsole, Tablet, PC, TV und Handy mindestens eine Stunde vor dem zu Bett gehen!

HITZE AUSSPERREN – Halte dein Zimmer so kühl wie möglich! Tagsüber Fenster schließen und abdunkeln. Nachts gut lüften! Die ideale Raumtemperatur zum Schlafen und Träumen liegt bei 16 – 18 C°.

REGELMÄßIGE SCHLAFENSZEITEN – Menschen sind „Gewohnheitstiere", auch was den Schlaf angeht. Deshalb sind regelmäßige Schlafenszeiten wichtig!: Gehe abends etwa zur gleichen Zeit ins Bett und stehe jeden Tag zur selben Uhrzeit auf. Auch am Wochenende sollte es keine zu großen Abweichungen geben!

EISKALTES MEIDEN – Trinke tagsüber genügend. Vor dem Einschlafen statt kaltem Mineralwasser lieber eine warme Tasse Kräutertee genießen. Das wärmt deinen Körper nicht auf, wie es ein eiskaltes Wasser tun würde. Auch, wenn sich das für Dich zunächst komisch anhört.

ANSCHMIEGEN – Plüschtiere, Schnuffeltuch oder Kuschelkissen sollten immer griffbereit sein und können Dich in den Schlaf huscheln.


MACH
UNS
BUNT

UNIVERSITÄT LEIPZIG
Medizinische Fakultät

N°17/2020

LIFEletter

Familie

Leipziger Forschungszentrum für Zivilisationskrankheiten

LIFE Child

www.life.uni-leipzig.de

LIEBE ELTERN,

Heinrich Heine sagte einst „Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung!". Als Kind haben wir das wohl überwiegend anders gesehen. Heute wissen wir den Wert des gesunden Schlafes zu schätzen. Damit das auch bei unseren Kindern ankommt, dreht sich in diesem LIFEletter alles rund um den SCHLAF. Sie erfahren etwas über die einzelnen Schlafphasen, den Tag-Nacht-Rhythmus und können sich über unsere Forschungsergebnisse zu diesem Thema informieren.

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch gemeinsam mit Ihren Kindern bei uns in der Studienambulanz! Noch kein neuer Termin vereinbart? Schnell anrufen! Bis dahin: Bleiben Sie und Ihre Liebsten gesund!

Ihr LIFE Child-Team

Was ist LIFE Child

Ziel der LIFE Child-Studie ist die Untersuchung und Beschreibung der gesunden Kindesentwicklung von der Schwangerschaft bis ins frühe Erwachsenenalter. Desweiteren wird die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Adipositas, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten genauer beobachtet. Zu uns kommen StudienteilnehmerInnen jeder Altersgruppe und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wie kann ich mitmachen?
Bei Interesse melden Sie sich unter:
Tel: 0341 / 97 26 538
Fax: 0341 / 97 16 779
E-Mail: child-info@life.uni-leipzig.de
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.life-child.de

Wer finanziert die Studie?
Das LIFE Child-Forschungsprojekt wird über Mittel der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig, des Freistaates Sachsen sowie der Stiftung Kinderklinik getragen. Der Aufbau der Studie wurde insbesondere durch die Europäische Union und den Freistaat Sachsen im Rahmen der Landesexzellenzinitiative finanziert.

Was bringt mir die Teilnahme?
Wir führen mit Ihnen und Ihrem Kind umfangreiche Untersuchungen durch. Bereits am Tag Ihres Besuches bekommen Sie einige der Ergebnisse als Brief mit nach Hause. Zusätzlich erhalten Sie oder Ihr Kind für die Teilnahme eine finanzielle Aufwandsentschädigung sowie eine kleine Überraschung aus unserer Schatztruhe.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE NEU-ANMELDUNG!

Babys & der Schlaf

Wie viel Schlaf braucht mein Baby?

Wie schläft mein Baby am besten?

Pauschal lässt sich das nicht beantworten, da jedes Baby andere Vorlieben hat. Eine Sache steht aber fest: Babys lieben die Nähe der Eltern!

Grundlegend gelten folgende Empfehlungen:

– Schlaf in Rückenlage
– Raumtemperatur zw. 16-18 C°, keine Zugluft
– auf Wärmeflaschen, Felle & „Nestchen" verzichten (kann zu Überhitzung führen)
– Schlafumgebung des Babys ist absolute Nichtraucher-Zone
– keine Plüschtiere, Kuscheltücher oder Kissen in unmittelbarer Schlafumgebung (im Bett, Stubenwagen)
– statt Decke Schlafsack wählen
– Abdunkeln des Schlafraumes

Wie erkenne ich, dass mein Baby müde ist?

Es wird quengelig.

Es gähnt.

Es dreht sich weg.

Es reibt sich die Augen oder die Ohren.

Wie gewöhne ich mein Baby an einen Tag-Nacht-Rhythmus?

Der Schlaf verlagert sich erst ab etwa dem 4. Lebensmonat in die Dunkelheit. Jetzt können Sie als Elternteil Ihr Baby sanft dabei unterstützen, indem Sie es zwischen 21 und 23 Uhr zum letzten Mal füttern und wickeln und es anschließend mit einem Ritual ins Bettchen legen. Erst ab dem 6. Lebensmonat können Babys feste Schlafenszeiten annehmen. Vorher ist es noch zu früh, um das Einschlafen zwingend zu erwarten.

Wie viele Nickerchen hält mein Baby etwa pro Tag?

Monate	Nickerchen
0-3	4-5
3-6	3
6-14	2
15-36	1

Forschung

Wie wird Schlaf bei LIFE Child erfasst?
Zwei Methoden werden angewendet, um Informationen über Schlaf zu erhalten. Meist geben Eltern mithilfe eines Fragebogens eine Einschätzung zum Schlafverhalten ihres Kindes ab. Ab einem bestimmten Alter beantworten die Kinder die Fragen zu ihrem Schlaf auch selbst. Manche Kinder bekommen zusätzlich kleine Messgeräte mit nach Hause, sogenannte Accelerometer, die am Oberarm getragen werden und während des Schlafens Körperbewegungen aufzeichnen können. Wir stellten diese Aktivitätsmesser im letzten LIFE Letter N°16 vor.

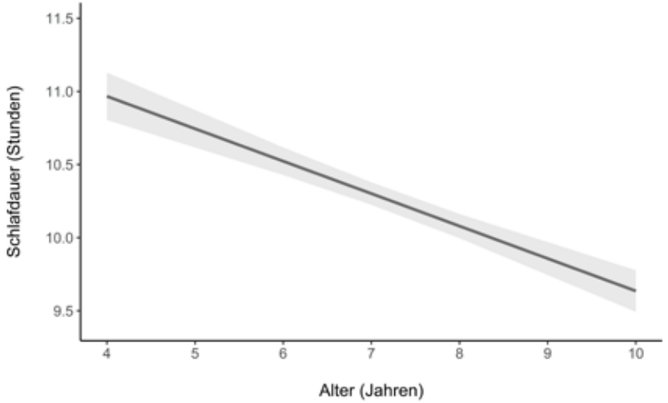


Abbildung 1 Schlafdauer der 4- 9-jährigen Kinder in Abhängigkeit von ihrem Alter

Wie häufig sind Schlafschwierigkeiten?
Diese sind gar nicht so selten: Fast jedes fünfte Kind wies in unserer Studie schlafbezogene Schwierigkeiten auf. Für die jüngeren Kinder wurden vor allem Ein- und Durchschlafschwierigkeiten angegeben, während Jugendliche von Tagesschläfrigkeit berichteten. Altersspezifische Schwierigkeiten können die normale kindliche Entwicklung widerspiegeln. Aber, so erklärt Studienleiter Professor Wieland Kiess: „Es ist nicht in Ordnung, wenn ein Kind in der Schule einschläft. Dann muss ich überlegen, ob es nachts zu wenig Schlaf bekommt."

Wie viel Schlaf ist genug?
In einer Untersuchung wurden speziell die 4- bis 9-jährigen Kinder betrachtet. Für die allermeisten Kinder wurde 20:00 Uhr als Zubettgehzeit berichtet, wobei die Angaben von 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr reichten. Die allgemeine Aufwachzeit wurde mit 7:00 Uhr angegeben, denn am frühen Morgen geht es meistens in den Kindergarten oder in die Grundschule. In der Abbildung 1 ist die Gesamtschlafdauer in Abhängigkeit vom Alter aufgezeigt. Die durchschnittliche Schlafdauer wurde auf 10 Stunden berechnet. Damit schliefen die meisten Kinder entsprechend den allgemeinen Empfehlungen für gesunden Schlaf. Kürzer schliefen nur 9% der Vorschulkinder, für die 10 bis 13 Stunden Schlaf empfohlen werden, und 7% der Schulkinder, für die 9 bis 11 Stunden als angemessen befunden werden.

Schlafen Jungen oder Mädchen besser?
Das ist keine leicht zu beantwortende Frage. In der durchschnittlichen Schlafdauer zeigten sich abhängig vom Geschlecht keine Unterschiede. Jedoch wurden für Jungen im Kindesalter häufiger schlafbezogene Schwierigkeiten angegeben als für Mädchen. Bei den Jugendlichen war es genau andersherum: hier berichteten die Mädchen häufiger Schwierigkeiten als die Jungen. Eine Hypothese schreibt die häufigeren schlafbezogenen Schwierigkeiten bei jugendlichen Mädchen hormonellen Veränderungen mit dem Pubertätsbeginn zu. Eine andere hält die intensivere Nutzung sozialer Medien von jugendlichen Mädchen im Vergleich zu Jungen für bedeutsam. Dass Mediennutzung und Schlaf sich gegenseitig beeinflussen, haben wir bereits in einer anderen Studie feststellen können. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 29 bis 30 im Elternteil). Warum aber im Kindesalter Geschlechtsunterschiede vorliegen, ist weiterhin Gegenstand unserer Forschung.

Inwiefern spielt der soziale Hintergrund eine Rolle bei Schlaf?
Die Analysen der LIFE Child-Daten deuten darauf hin, dass Jugendliche aus sozial schwächeren Verhältnissen häufiger schlafbezogene Schwierigkeiten erleben

«Gebt den Leuten mehr Schlaf, und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.»
(Kurt Tucholski, Schriftsteller 1912)

als jene aus sozial besser gestellten Verhältnissen. Bei Kindern wurden solche Effekte nicht beobachtet. Laut unserer Studien steht ein höherer Sozialstatus zudem im Zusammenhang mit einer besseren Gesundheit und Lebensqualität, mit weniger Verhaltensauffälligkeiten und kritischen Lebensereignissen, und mit einem gesünderen Lebensstil im Sinne von reduziertem Fernseh-, Medien- und Nikotinkonsum als auch mehr körperlicher Aktivität. Hierbei könnte es sich um Einflussfaktoren handeln, die den Zusammenhang zwischen Sozialstatus und Schlaf erklären. Jugendliche aus niedrigerem sozialem Hintergrund nutzten demnach mehr Medien und seien weniger sportlich aktiv, was wiederum zu mehr schlafbezogenen Schwierigkeiten führen könnte. Wie der Zusammenhang genau zu erklären ist, wird von unseren Wissenschaftlern weiter untersucht.

Was ist wichtig für einen guten Schlaf?
Auf eine gesunde Schlafhygiene kommt es an. Hilfreiche Tipps hierzu finden Sie im Kinder-Teil auf Seite 16 und 17.

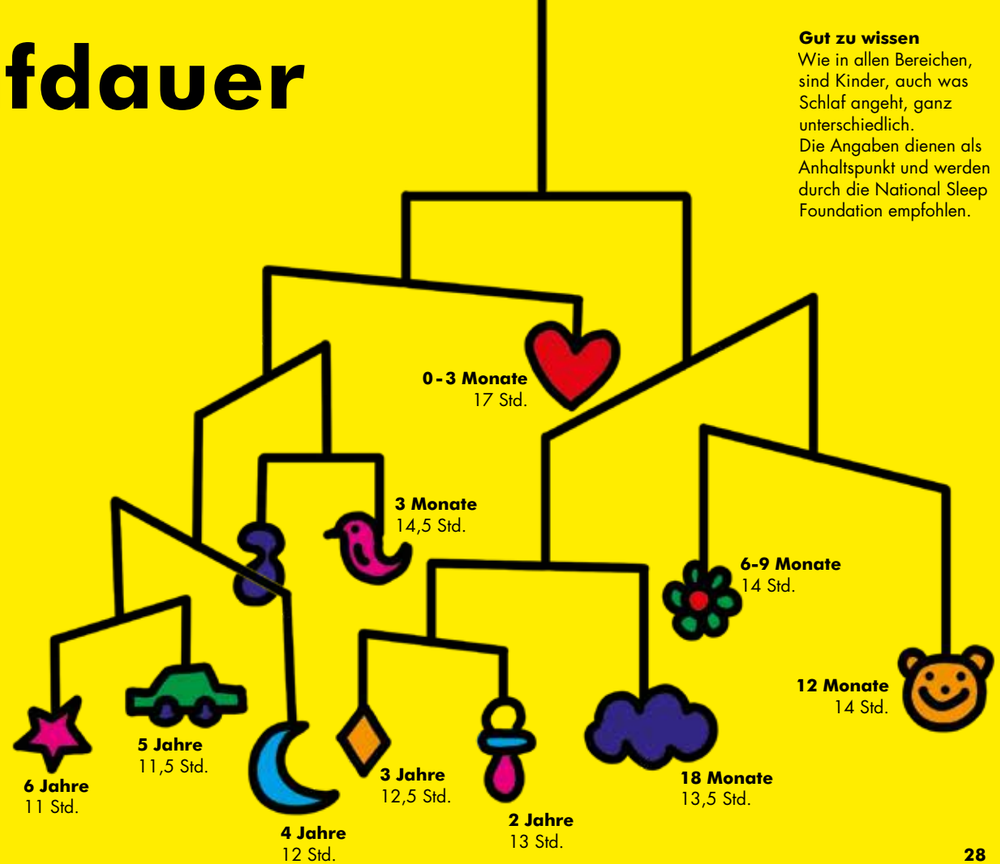
Beitrag von Christiane Lewen, Doktorandin bei LIFE Child

TIPP:
Kurzfilm „Einschlafen: Leichter zur Ruhe finden“ unter
www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-einschlafen

Schlafdauer

Ein fester Bestandteil des Alltags ist in einigen Regionen der Welt ebenfalls der Tagschlaf. Umgangssprachlich auch Mittagsschlaf oder Powernapping genannt. Der Körper schöpft durch eine kurze Schlafdauer neue Kraft. Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit werden somit gestärkt. Um nicht schlaftrunken zu werden, sollte man sich nicht länger als 20 Minuten „aufs Ohr hauen“. In den meisten Fällen reicht die kurze Schlafphase nicht aus, um einen Traum zu erzeugen.

Gut zu wissen
Wie in allen Bereichen, sind Kinder, auch was Schlaf angeht, ganz unterschiedlich.
Die Angaben dienen als Anhaltspunkt und werden durch die National Sleep Foundation empfohlen.



Forschung

Zusammenhänge zwischen Mediengebrauch und Schlaf

In einem anderen Projekt sind unsere Wissenschaftler der Frage nachgegangen, ob ein hoher Mediengebrauch mit Schlafauffälligkeiten einhergeht. Bisherige Studien legen einen Zusammenhang nahe. Das Besondere an der LIFE Child-Studie ist, dass Kinder an mehreren Zeitpunkten teilnehmen und ihre Entwicklung also über einen längeren Zeitraum verfolgt werden kann. Dadurch ist es eher möglich, eine Idee davon zu erhalten, wer hier eigentlich wen bedingt, der Schlaf den Mediengebrauch oder der Mediengebrauch den Schlaf.

«Wer spät zu Bett geht und früh heraus muss, weiß, woher das Wort Morgengrauen kommt.»
(Robert Lemke, deutscher Journalist & Fernsehmoderator)

In die Analysen wurden ca. 500 10- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche einbezogen, die zwischen 2011 und 2015 an (mindestens) zwei aufeinanderfolgenden Jahren an der LIFE Child-Studie teilgenommen hatten. Von besonderer Bedeutung waren die Fragebögen, die sie zu beiden Besuchen zum Thema Mediengebrauch und zum Thema Schlaf ausgefüllt wurden. Die Ergebnisse der Analysen zeigten, dass Kinder, die zum ersten Besuch mehr als 2 Stunden pro Tag Computer und Internet nutzten, ein Jahr später über mehr Schlafauffälligkeiten klagten als Kinder, die zum ersten Besuch maximal 2 Stunden pro Tag Computer und Internet nutzten. Sie gaben vor allem mehr Schwierigkeiten beim Zubettgehen (z. B. Einschlafschwierigkeiten, Streit über Schlafenszeiten, Fehlen konstanter Zubettgehzeiten) und mehr Tagesmüdigkeit an. Eine mögliche Erklärung für dieses Ergebnis ist, dass der „aktive" Mediengebrauch (wozu z. B. Computerspiele, nicht aber Fernsehen zu zählen sind) den Erregungszustand der Kinder und Jugendlichen erhöht und dadurch das Einschlafen erschwert und den Tag-Nacht-Rhythmus durcheinanderbringt.
Ein weiteres Ergebnis der Untersuchung war, dass Teilnehmer, die zum ersten Besuch über starke Tagesmüdigkeit berichteten, ein Jahr später einen höheren Fernsehkonsum angaben als Teilnehmer, die nicht über Tagesmüdigkeit klagten. Dieser Zusammenhang könnte dadurch erklärt werden, dass Kinder, die müde und erschöpft sind, fernsehen um sich auszuruhen und zu erholen.
Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Mediengebrauch und Schlafauffälligkeiten sich gegenseitig bedingen und verstärken können. In weiteren Forschungsprojekten sollte untersucht werden, unter welchen Bedingungen diese Zusammenhänge entstehen. Haben z. B. das Spielen von Computerspielen und das Nutzen sozialer Netzwerke einen vergleichbar starken Einfluss auf den Schlaf? Und zeigt der Mediengebrauch am Nachmittag den gleichen Effekt wie der Gebrauch in den Abendstunden? Des Weiteren ist es wichtig, Alltagsempfehlungen aus bisherigen Forschungsergebnissen abzuleiten. Ein Tipp für zu Hause wäre zum Beispiel, Computer und Handy nicht in der Stunde vor dem geplanten Schlafengehen zu nutzen. Das Ausschalten des Smartphones in der Nacht ist ebenfalls empfehlenswert, um einen unbeschwerten Schlaf zu ermöglichen.

«Alles, was man vergessen hat, schreit im Traum um Hilfe.»
(Elias Canetti, Schriftsteller)

Beitrag von Dr. Tanja Poulain, Wissenschaftlerin bei LIFE Child

FAMILIEN QUIZ

Testet Euer Wissen!

1 In wie viele Schlafphasen unterscheiden Forscher?

a Zwei Phasen
b Fünf Phasen
c Acht Phasen

2 Wie oft wiederholen sich die einzelnen Schlafphasen in der Nacht?

a alle 10 Minuten
b alle 30 Minuten
c alle 90 Minuten

3 Welches Getränk erschwert das Einschlafen, wenn es kurz vor dem zu Bett gehen getrunken wird?

a Mineralwasser
b Kräutertee
c Cola

4 In welcher Phase wird Erlebtes im Gehirn verarbeitet?

a in der Tiefschlafphase
b in der Traumschlafphase
c in allen Phasen

5 Wie wird die Traumphase auch genannt?

a REM-Schlaf
b Non-REM-Schlaf
c Schäfchen-Schlaf

6 Welches natürliche Ereignis löst beim menschlichen Körper die beginnende Müdigkeit aus?

a Sonnenaufgang
b Sonnenuntergang
c Mondfinsternis

7 Was bedeutet REM?

a Rapid Eye Movement
b Regular Eye Movement
c Reines Einschlaf-Management

8 „Guten Abend, gute Nacht …" – wie geht das bekannte Wiegenlied von Johannes Brahms weiter?

a … von der Mutter bewacht
b … mit Rosen bedacht
c … los geht die Kissenschlacht

9 Die Aussage „Jeder Mensch muss 8 Stunden schlafen!" …

a … stimmt
b … stimmt nicht, es sind 12 Stunden
c … stimmt nicht, da der Schlafbedarf von Mensch zu Mensch variiert

10 Die ideale Schlaftemperatur beträgt

a 0 bis 5°C
b 16 bis 18 °C
c 25 bis 30 °C

11 Was ist vor dem zu Bett gehen NICHT förderlich?

a Mediennutzung in Form von Spielekonsole, TV oder Smartphone
b Eine Tasse Kräutertee
c Zähneputzen

12 Wie lange braucht ein Mensch durchschnittlich bis er einschläft?

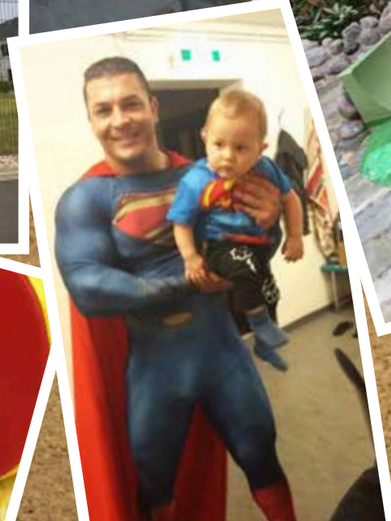
a 7 Minuten
b 35 Minuten
c 60 Minuten

13 Was macht einen gesunden Schlaf aus?

a Spannende Träume
b Wenn Mama oder Papa ein Gute-Nacht-Lied vorsingen
c Wenn sich alle Schlafphasen ungestört abspielen

Die Lösungen 1b, 2c, 3c, 4a, 5a, 6b, 7a, 8b, 9c, 10b, 11a, 12a, 13c

Im letzten LIFEletter riefen wir dazu auf, uns Bilder von der Lieblingsaktivität zu senden. Es erreichten uns viele tolle Bilder! Herzlichen Dank für die zahlreiche Teilnahme! Aber sehen Sie selbst!



« Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, sie zu lösen.»
(Rainer Haak, deutscher Schriftsteller)

Die Glücksfee hat den **GEWINNER** ermittelt. Über einen Besuch im Maya Mare dürfen sich die zehnjährige Lena und ihre Familie freuen!

« Schlaf ist das einzige Glück, das man erst genießt, wenn es vorbei ist.»
(Alfred Polgar, österreichischer Schriftsteller)

Herausgeber
Leipziger Forschungszentrum für Zivilisationskrankheiten LIFE Child
Philipp-Rosenthal-Str. 27, 04103 Leipzig
Tel: 0341 / 97 26 538
Fax: 0341 / 97 16 779
E-Mail: child-info@life.uni-leipzig.de
Website: www.life-child.de

Idee & Redaktion: Prof. Dr. Wieland Kiess, Nora Frank, Cornelia Hilbert
Text: Nora Frank, Christiane Lewin, Juliane Ludwig, Tanja Poulain
Layout: Franziska Junge
Fotos & Grafik: LIFE Forschungszentrum, Nora Frank, Franziska Junge, Christiane Lewin, Jaqueline Strauch, Michelle Schneider