

Ursachen und Behandlung von Schlafschwierigkeiten und -störungen bei Kindern | Lena Koslowski

Wenn man frisch gebackene Eltern fragen würde: „Hat Ihr Kind Schlafstörungen?“, würden viele diese Frage sicherlich bejahen. Doch in welchem Fall handelt es sich wirklich um eine richtige Schlafstörung?

Für die gesamte Entwicklung, für Speicherungen von Lernprozessen und Informationen im Langzeitgedächtnis, für die Hirnreife und auch die psychische Gesundheit ist es von großer Bedeutung, dass Kinder in der Lage sind, einen tiefen und erholsamen Schlaf abzuhalten.

Um eine Schlafstörung handelt es sich, wenn das Kind seine Schlaffähigkeit verliert. Dies kann sich in einer auffälligen Verkürzung der Schlafphasen äußern oder aber Kinder finden erst gar nicht oder nur noch sehr schwer in den Schlaf. Das körperliche Loslassen, was nötig ist zum Schlafen, ist nicht mehr möglich. Der Schlaf ist geprägt durch starke Unruhe und wird somit ständig unterbrochen, so dass der Übertritt in einen tiefen und andauernden Schlaf nicht gelingen kann.

Als Richtwert für das gesunde Schlafbedürfnis von Kindern kann man folgende Zahlen zu Hilfe nehmen:

< 3. Mon.	zwischen 14-20 Std. tgl.
4.-5. Mon.	zwischen 12-17 Std.
6.-12. Mon.	zwischen 11-15 Std.
1.-4. Lj.	10-14 Std.
5.-6. Lj.	9,5 – 13,5 Std.

Dabei ist es besonders in den ersten Lebensmonaten zunächst nicht entscheidend, dass die Schlafzeiten am Stück abgehalten werden.

Am Ende des Tages kommt es auf die Summe und die Qualität des Schlafes an!

Ursachen einer Schlafstörung können sehr unterschiedlichen Ursprungs und sehr vielschichtig sein. In unserer heutigen Zeit kommen viele Störquellen hinzu, denen man früher nicht ausgesetzt war, z. B. Elektrosmog in den Wohnräumen. Aber häufig sind es nach meiner Beobachtung nicht diese Art von Umständen, die zur Schlaflosigkeit füh-

ren, sondern bereits die Geschehnisse in der Schwangerschaft und unter der Geburt, die den Organismus der kleinen Patienten nachhaltig beunruhigen oder beschäftigen. In der klassischen Homöopathie geht man davon aus, dass das zelluläre Gedächtnis jeder einzelnen Körperzelle Ereignisse abspeichert. Gemeint sind Ereignisse, die den Menschen in irgendeiner Form erschüttert und/oder tief berührt haben. Es ist vergleichbar mit einem kleinen Trauma, welches uns nicht wieder loslässt oder verändert hat. Ein klassisches Beispiel sind zum Beispiel Patienten, die berichten „seit ich im Urlaub war...“ oder „seit ich mich von meinem Mann getrennt habe...“. Es gibt also einen sogenannten auslösenden Moment. Der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, nannte es in seinem Organon die Causa (lat. = Ursache).

Der gesamte Organismus, mit seinen in ihm lebenden Zellen, ist durch ein Ereignis in seiner Funktion gestört oder aus dem Rhythmus gebracht. Die Zellen stehen solange unter diesem Einfluss, bis man ihnen einen besseren Weg aufzeigt und sie zur Selbstheilung auffordert.

In der ausführlichen Anamnese, die einer klassischen homöopathischen Behandlung vorausgeht, konnte ich gehäuft folgende vorausgegangene Begebenheiten bei Kindern mit Schlafstörungen beobachten:

Ursachen von Schlafstörungen

Pränatal

Künstliche Befruchtung – Hormonspiegel – verstorbener Zwilling

Der Zeugungszeitpunkt und die Umstände können schon Auskunft geben über eine mögliche Ursache. Nicht selten handelt es sich heute um eine künstliche Befruchtung, die das Risiko einer Mehrlingsschwangerschaft mit sich bringt. Geht einer der befruchteten Eizellen ab (auch unbemerkt) spricht man vom sogenannten „verstorbenen Zwilling“. Man weiß heute schon um die Folgen und die Reichweite von diesem Er-

eignis im Mutterleib für den erhaltenen Fötus. Eines der ersten Anzeichen für einen „verstorbenen Zwilling“ kann eine Schlafstörung von Geburt an sein.

Emotionale Belastung – Ängste – Unfall – Medikamente

Auch in der Schwangerschaft selbst können die auslösenden Momente für eine Schlafstörung ganz unterschiedlicher Genese sein. Häufig sind es emotional belastende Momente für die Mutter, z. B. ein Umzug, ein Trauerfall in der Familie oder Stress im Job. Auch eine unsichere oder komplizierte Schwangerschaft löst Ängste aus und kann zu Kummer führen. Auf körperlicher Ebene kann es zu vorzeitigen Wehen kommen. Der Einsatz von Medikamenten (z. B. Antibiotika, Hormonen, Wehenhemmern, Magnesium hochdosiert etc.) kann den Organismus des Fötus schon im Mutterleib aus dem Gleichgewicht bringen.

Perinatal

Geburt – Sectio – Frühgeburt – Bonding – Wochenbett

Die Geburt ist ein besonders sensibler Moment und wird von jeder Frau unterschiedlich erlebt. Spontangeburt nehmen tendenziell ab. Kommt ein Kind besonders schnell zur Welt (z. B. durch schnell und heftig einsetzende Wehen oder Notsectio), sind Mutter und Kind häufig überrascht und seelisch überfordert mit der schnellen Niederkunft. Der Grundstein für Unruhe und Schlaflosigkeit wurde gelegt. Zu beobachten ist ebenfalls, dass Kaiserschnitt-Kinder eine gewisse Unsicherheit aufweisen und schon die Babys durch den radikalen Eintritt in die Welt zu Unruhe und Schlafstörungen tendieren. Der Einsatz von Schmerzmitteln und Narkotika unter der Geburt stellt für das ungeborene Kinde durch seine geringe eigene Entgiftungsleistung eine Belastung dar. Der „Medikamenten-Cocktail“ kann auch nach der Geburt noch Einfluss haben auf die Reizbarkeit und das Wohlbefinden des Kindes.

Direkt im Anschluss an die Geburt findet zumindest bei ca. 24 % der Eltern das Bonding

zwischen ihnen und ihrem Kind statt. Andere Elternteile erleben das Bonding schon in der Schwangerschaft sehr intensiv oder aber erst in den Tagen nach der Geburt. Wird dieser besondere Moment unterbrochen oder gestört, kann es die Eltern und den Säugling in Unruhe und Unsicherheit versetzen.

Ist die Mutter im Wochenbett besonderem Stress oder Termindruck ausgesetzt, schlägt sich auch das leider in der Schlaf- und Entspannungsfähigkeit des Kindes nieder. Kind und Mutter sind schon im Mutterleib eine sehr enge Symbiose. Die Gefühle und der seelische Zustand der Mutter haben durchaus Einfluss auf das ungeborene Kind. Diese Symbiose setzt sich nach der Geburt nahtlos fort.

Postnatal

Schreibabys – Stillen – akute Geschehnisse

Nach der Geburt steht für Eltern und Kind das gegenseitige Kennlernen im Vordergrund. Wie sind die Schlafgewohnheiten des Kindes? Welche Vorlieben hat mein Kind beim Schlafen? Für Kinder, die per Definition als sogenannte „Schreibabys“ das Licht der Welt erblicken, gilt im Prinzip die gleiche Ursachenforschung wie bei schlaflosen Kindern. Hier ist ebenfalls etwas aus dem Rhythmus oder Gleichgewicht geraten, und nur die Anamnese kann verraten, wo der Therapeut homöopathisch ansetzen kann.

Das Stillen in der Nacht kann ebenso zum „Schlaf-Killer“ werden, wenn die Kinder etwas älter sind. Manchmal gelingt die Umstellung auf Beikost nur müheselig und der „Snack“ in der Nacht wird nicht gern weggelassen. Es lohnt sich, die Stillgewohnheiten zu hinterfragen und zu prüfen, ob es sich um eine notwendige Mahlzeit handelt, um ein absolutes Nähe-Bedürfnis, was nicht anders befriedigt werden kann, oder um eine Angewohnheit, die auch getrost weggelassen werden kann. In manchen Fällen kann auch eine Unverträglichkeit der Muttermilch vorliegen oder aber die Muttermilch ist aufgrund mangelnder Ernährung der Mutter nicht nahrhaft genug, so dass die Stillmahlzeiten in kurzen Abständen erfolgen müssen.

Auch Koliken gehören zu den häufigsten Ursachen für mangelnden und erholsamen Schlaf bei Kleinkindern. Hier macht es sich bezahlt, neben dem Abfragen der Schwangerschaft, Geburt, Stress-Faktoren und den Stillgewohnheiten auch eine fundierte Symbiolenkung des Darms durchzuführen.

Der Schlaf kann schließlich von akuten Geschehnissen (z. B. der Zahnung oder lästigen Atemwegsinfekten) unterbrochen werden. Ein Zusammenhang mit Impfungen und veränderten Schlafgewohnheiten ist ebenfalls häufig zu beobachten. Die Menge an injizierten Informationen einer Sechsfach-Impfung zum Beispiel bringt den Organismus der Kleinen nachhaltig in Aufruhr. Der Schlafrhythmus kann sich enorm verkürzen, sodass lediglich 30 bis 45 Minuten Schlaf am Stück möglich werden. Geprägt ist das Verhalten der Kinder von vielem Schreien. In der Regel bestätigt bei Vorlage des Impfpasses der zeitliche Zusammenhang den Verdacht.

Sind die Kinder etwas älter und die Schlaffähigkeit erfährt Einschränkungen, z. B. durch Einnässen, Alpträume oder Sorgen, die hinderlich sind beim Einschlafen, kann ein Blick ins Familiensystem Aufschluss geben. Möglicherweise besteht ein Konflikt im System oder außerhalb, der das Kind beschäftigt und es nicht zur Ruhe kommen lässt.

Betonen möchte ich an dieser Stelle, dass all diese Beispiele aufzeigen, auf welchen Spuren man sich bei der Suche nach der Ursache bewegen kann.

Entscheidend ist immer, ob und was der auslösende Moment etwas bei der Mutter oder dem Kind verändert hat. Dies gilt es zu erfragen. Nicht jedes der genannten Beispiele führt automatisch zur Schlafstörung bei Kindern.

Es ist zu empfehlen, die Themen in der Anamnese genau herauszuarbeiten. Ist das Thema ein früher Verlust? Oder geht es um Ängste? Kann die Ausleitung von Medikamenten schon helfen?

Ein Blick in den Mutterpass und Impfpass stützt häufig den Verdacht oder führt auf den richtigen Weg.

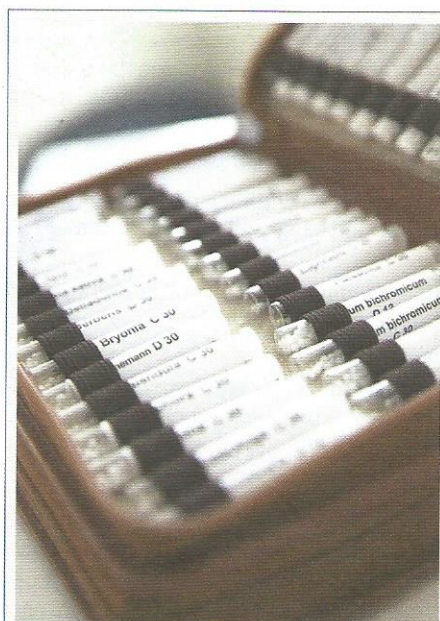


Abb. 1: Mittlerweile gibt es mehrere tausend homöopathische Arzneien.

Was kann die Homöopathie tun?

Mit Hilfe der Homöopathie ist es möglich, auf die unterschiedlichen Ereignisse und ihre Folgen einzugehen. Das Zellgedächtnis erhält einen Anschwung zur Selbstregulierung und Regeneration. Ausschlaggebend für die richtige und individuelle Arznei ist die Ursache (Causa). Anhand des Themas (z. B. Verlust, noch nicht angekommen in der Welt, Verletzungen, Ängste etc.) lassen sich in der Materia medica entsprechend passende Arzneien finden.

Insofern ist die genaue Herausarbeitung und Benennung des Themas wichtig.

Die homöopathischen Arzneien setzen einen Reiz, und gerade bei Kindern setzt das Feedback erstaunlich schnell ein. Nicht selten fallen die Kinder schon nach der ersten Gabe in einen erholsamen, langen und tiefen Schlaf.

Neuerscheinung

Warum Sie dieses Buch kaufen sollten:

- ✓ Aktuellste Zusammenstellung aller Informationen zum Thema Darmsanierung:
- ✓ Recherche durch einen der erfahrensten Mediziner im Bereich Stuhl Diagnostik
- ✓ Anschauliche Abbildungen
- ✓ Wertvolle Hinweise für Heilberufe

18,€

Vitatest medizinische Labordiagnostik Dr. Peter Rosler
Am Weißen Haus 10 · 97772 Wildflecken
Tel. +49 (0) 9745 91 91 0 · info@vitatest.de · www.vitatest.de

Fallbeispiel 1

Sturz auf der Treppe in der 36. SSW, Wehen wurden ausgelöst, der Schock / Schreck war größer als die Verletzungen. Das Kind (1,5 J.) hat heute einen unruhigen Schlaf, ist infektfähig und hängt sehr an der Mutter.

Mittel: Einmalgabe Aconitum C200, zwei Globuli

Follow-Up nach vier Wochen: Die Mutter beschreibt die Veränderung, als sei „ein Knoten geplatzt“. Direkt nach der Mittelgabe ist das Kind in einen tiefen vierstündigen Schlaf gefallen. Der nächste Infekt sei schon deutlich weniger dramatisch verlaufen und der Husten sei schneller locker gewesen. Das Kind habe sich allgemein entspannt!

Erklärung: Aconitum wird bei Schockerlebnissen und großer Angst eingesetzt. Auch bei drohendem Abort hat es sich schon bewährt – gerade nach Stürzen.

Die Angst des Kindes, seine Mama zu verlieren (wie bei dem Sturz), findet in der Folgebehandlung Berücksichtigung.



Lena Koslowski

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie mit Schwerpunkt Kinderheilkunde im Naturheilzentrum Winterhude (Hamburg) und Mitglied im VKDH (Verband klassischer Homöopathen Deutschlands e.V.). Therapie-Schwerpunkte: Kinderheilkunde für Kinder ab dem 1. Lebensjahr, Klassische Homöopathie, Darmsanierung/Symbioselenkung, Impfbelastungen, Induktionsresonanztherapie, Nahrungsmittelunverträglichkeitstests, Phytotherapie.

Kontakt:

Naturheilzentrum Winterhude
Alsterdorfer Str. 2 a, D-22299 Hamburg
Tel.: 040 / 84707725
praxis@lenakoslowski.de
www.lenakoslowski.de
www.naturheilzentrum-winterhude.de

Fallbeispiel 2

In der Schwangerschaft ist die Mutter bis sechs Wochen vor der geplanten Sectio beruflich viel geflogen. Die gesamte Anamnese ist von Termindruck und Aktionen geprägt. Das Kind, knapp ein Jahr alt, wurde planmäßig geimpft. Seit der zweiten Sechsfach-Impfung (Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Hib, Polio, Hep. B + Pneumokokken) schläft es nicht mehr länger als 30 Minuten am Stück und brüllt viel und schnell. Die Situation belastet die junge Familie außerordentlich.

Mittel: Einmalgabe Tuberkulinum C200, zwei Globuli

Follow-Up nach acht Wochen: Das Kind bekommt endlich Zähne. Ein Mittagsschlaf von zwei Stunden ist möglich; nachts wird bis auf zweimal Aufwachen durch Hunger geschlafen, aber noch sehr unruhig.

Erklärung: Tuberkulinum hat sich durch mehrere Symptome bestätigt, es hat u. a. als Thema „viele Ortswechsel“. Die Vermutung der Unverträglichkeit der Impfung wird ebenfalls mit diesem Mittel abgedeckt. Lungenerkrankungen in der erweiterten Familienanamnese bestätigten die Mittelwahl ebenso.

In der weiteren Behandlung wurde der Fokus auf die Beratung und Lösung von Stressfaktoren gelegt sowie auf die Entgiftung des kleinen Körpers.

Vorteile einer homöopathischen Behandlung

- stärkt die individuelle Konstitution
- fördert und ermöglicht Entwicklung
- entgiftet sanft
- erzielt gute Resonanz und Wirkung bei Kindern (schnelle Verbesserung)
- zeigt keine Nebenwirkungen oder Abhängigkeiten
- kann leicht gehandhabt und verabreicht werden
- behandelt die Ursache, nicht die Symptome
- verzichtet auf chemische Medikamente

Begleitenden Maßnahmen bei Schlafstörungen

- Ausschalten von Störquellen wie WLAN (Elektrosmog). Handys und Tablet-PCs haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Bei besonders hoher Belastung lohnt es

sich, einen Baubiologen einzuschalten. Ob eine Belastung mit Elektrosmog vorliegt, kann anhand einer Speichelprobe und eines Induktionsresonanzgeräts gemessen werden.

- Rituale, wie z. B. Vorlesen am Abend, bringen die nötige Ruhe für die körperliche Entspannung (Loslassen) zur Nacht. Auch körperliche Nähe und Massagen sind hilfreich.
- Stillgewohnheiten sollten überprüft und ggf. angepasst werden.
- Am Abend eine ruhige Atmosphäre schaffen. Kein Toben mehr, keine neuen Projekte anfangen. Wiederholte Abläufe am Abend geben Sicherheit und Kontinuität.
- Eltern sollen ihre Kinder begleiten, für sie da sein, das Kuscheltuch und den Schnuller reichen.
- Bitte die Kinder nicht schreien lassen! Sie können noch nicht anders auf ihre Bedürfnisse aufmerksam machen, und es ist mittlerweile erwiesen, dass der erhöhte Kortisol-Spiegel durch den Stress nachhaltige negative Auswirkungen auf das Kind hat.

Fazit

Wer therapeutisch arbeitet, weiß, dass Schlafstörungen auch bei uns Erwachsenen nicht ohne Grund auftreten. Wir fragen uns: „Was beschäftigt diese Person so sehr, dass sie nicht vollständig entspannen kann?“. Auch wissen wir, wie wir uns fühlen, wenn wir schlecht oder zu wenig geschlafen haben.

Schlafentzug war früher immerhin eine Foltermethode.

Insofern sollten auch die Schlafprobleme der Kleinen, v.a. wenn sie schon so früh auftreten, durchaus ernst genommen werden. Mithilfe der klassischen Homöopathie haben wir die Möglichkeit, den Eltern einen dankbaren Rahmen für eine ausführliche Schilderung der Problematik zu geben und gleichzeitig Hinweise für die passende Arznei zu erhalten.

Literaturhinweis

Classen, Carl: Hahnemanns Organon Heilkunst. Sonntag Verlag, 2002
Steinmann, Evelyn: Der verlorene Zwilling. Kösel Verlag, 6. Aufl., 2011
Odent, Michael: Generation Kaiserschnitt. Kösel Verlag, 2014
Bloemeke, Viresha J.: Es war eine schwere Geburt. Kösel Verlag, 2015
Elterninfo 34, Elwin Staude Verlag