



Über 20 schlafmedizinische Experten referieren auf dem überregionalen Patientenkongress am 21. September von 9:30 bis 16 Uhr in der Jade Hochschule Wilhelmshaven. Die Referenten die sich ehrenamtlich zur Verfügung gestellt haben kommen aus ganz Deutschland.

Hier ein Artikel des Schlafmediziners und Kinderarztes Dr. Alfred Wiater.

Der Schlaf bei Kindern unterscheidet sich grundlegend vom Schlaf bei Erwachsenen. Das bezieht sich sowohl auf die Gesamtschlafdauer und die Verteilung des Schlafes über den 24-Stunden-Tagesverlauf als auch auf die Struktur des Schlafes. Im Kindes- und Jugendalter hat der Schlaf eine besonders große Bedeutung, weil im Schlaf die Tageserlebnisse verarbeitet und abgespeichert werden. Somit ist erholsamer Schlaf eine wichtige Voraussetzung für das Lernen. Aber auch emotionale Erlebnisse werden im Schlaf verarbeitet und abgespeichert. Insofern trägt der Schlaf auch zur emotionalen Prägung bei Kindern bei. Folgen von zu wenig oder gestörtem Schlaf äußern sich bei Kindern weniger durch Tagesschläfrigkeit als durch hyperaktives und unkonzentriertes Verhalten. Etwa 60% der Schlafstörungen bei Kindern verlaufen chronisch, so dass die Problematik frühzeitig erkannt und behandelt werden sollte. Länger bestehende Schlafstörungen können auch bei Kindern zu Herz-Kreislaufproblemen, immunologischen Störungen und Stoffwechselstörungen führen. Hinzu kommt das Risiko von Wachstumsstörungen, da das Wachstumshormon im Schlaf ausgeschüttet wird. Wie bei Erwachsenen beeinträchtigen Schlafstörungen auch bei Kindern die Psyche mit depressiven Verstimmungen und Angstsymptomatik.

Am häufigsten verbreitet bei Kindern sind die nicht organisch bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Es können aber auch Atmungsstörungen, sogar schon bei Säuglingen, auftreten. Im Unterschied zu Erwachsenen ist die obstruktive Schlafapnoe bei Kindern häufig durch eine Vergrößerung der Rachen- und Gaumenmandeln verursacht. So besteht durch einen HNO-ärztlichen Eingriff, die sog. Adenotonsillotomie, die Möglichkeit, den betroffenen Kindern gezielt weiterhelfen zu können. Auch das Restless-Legs-Syndrom (RLS) sowie die Narkolepsie sind Erkrankungen, die auch bereits bei Kindern vorkommen können und rasch diagnostiziert und behandelt werden sollten. Schlafstörungen, die häufiger bei Kindern als bei Erwachsenen vorkommen, sind der Nachtschreck und das Schlafwandeln. Schließlich bedarf auch die Alptraumproblematik im Kindesalter der besonderen Beachtung.

Für das breite Spektrum der Schlafstörungen bei Kindern gibt es differenzierte Behandlungsmöglichkeiten. Präventiv sollte insbesondere die Schlafhygiene beachtet werden.

Dr. med Alfred Wiater
Kinderarzt