

Kinder lernen im Schlaf – aktuelle Fakten und Praxistipps

Jahrbuch »Aktuelle Kinderschlafmedizin 2012« erschienen / Kongress vom 16. bis 18. März 2012 im österreichischen Graz

Das Jahrbuch »Aktuelle Kinderschlafmedizin 2012« herausgegeben von Dr. Werner Sauseng, Kinderarzt an der Universität Graz, erscheint anlässlich der deutsch-österreichischen Gemeinschaftstagung Kinderschlafmedizin vom 16. bis 18. März 2012 in Graz.

44 Ärzte und Psychologen aus Deutschland, Österreich, Belgien, Israel, Neuseeland und Kanada stellen auf 80 Seiten aktuelle Forschungsergebnisse zur Prävention des plötzlichen Kindstodes mit bisher unveröffentlichten Statistiken, über schlafbezogene Atmungsstörungen bei Kindern

sowie über das Lernen im Schlaf vor. Die Publikation enthält bewährte Praxistipps, die nicht nur für Fachleute, sondern auch für Nichtmediziner interessant sind. Kostenlose Downloads einiger Beiträge auf www.kleanthes.de ermöglichen Eltern, zügig wichtige Tipps und Ansprechpartner zu finden. Eine aktuelle Liste der zertifizierten Kinderschlaflabore in Deutschland und Österreich ergänzt den Band.

Deutschland und Österreich nahmen im Jahr 2009 bezüglich der Häufigkeit des plötzlichen Kindstodes (SID, sudden infant death) im EU-weiten Vergleich von 22 Ländern und der Schweiz nur die Plätze 15 bzw. 13 ein. »Wir ziehen daraus die Schlussfolgerung, dass jetzt neben der erfolgreichen Kampagne zum sicheren Babyschlaf verstärkt auch Maßnahmen zur Förderung des Nichtrauchens, des Stillens und des Impfens aktiviert werden müssen«, stellt Professor Ekkehart Paditz vom Zen-

trum für Angewandte Prävention in Dresden in einem der Beiträge fest. 1285 Kinder sind in Deutschland im Jahre 1991 plötzlich und unerwartet gestorben, 2009 waren es noch 196. 2010 wurde ein weiterer Rückgang auf 164 plötzliche Kindstodesfälle registriert. Trotz dieser Präventionserfolge liegen die Zahlen für Deutschland 2,8-fach und für Österreich 2,4-fach über dem Niveau der Niederlande.

Zu Schlafstörungen bei Kleinkindern sowie Besonderheiten bei Down-Syndrom und Autismus: Karsten Klementz aus Potsdam befragte 78 Familien, die ihr Kind anlässlich einer Vorsorgeuntersuchung ohne akute Erkrankung beim Kinderarzt vorstellten, nach Schlafstörungen. Fünf Prozent der Zwei- bis Fünfjährigen wiesen deutliche Hinweise für eine Schlafstörung auf. Bei der Befragung von mehr als 400 Familien aus Neuseeland, die ein Kind mit Down-Syndrom oder Autismus haben, lag diese Zahl deutlich höher.

Neu ist, dass bei diesen Patienten neben dem nächtlichen Schnarchen in 57 bzw. 33 Prozent der Fälle Hinweise für unruhige Beine im Schlaf (Restless Legs) vorlagen.

Schulkinder lernen im Leichtschlaf. »Die Konsolidierung von Gedächtnisinhalten erfolgt bei Schulkindern insbesondere auch im Leichtschlaf im sogenannten Schlafstadium Non-REM 2«, teilt die Salzburger Schlafforscherin Kerstin Hödlmoser vom Forschungsverband der Universität Salzburg mit Universitäten und Instituten in Israel und Belgien mit. Intelligente Kinder wiesen bessere Gedächtnisleistungen und im Schlaf-EEG mehr NREM2-typische Schlafspindeln auf als Kinder mit geringerer Intelligenz. »Wir ziehen daraus die Schlussfolgerung, dass die Gedächtnisbildung bei Schulkindern zu einem wesentlichen Teil im Leichtschlaf erfolgt. Auch Emotionen haben dabei einen messbaren Einfluss« ergänzt Hödlmoser. **Dagmar Möbius**