



Was haben manche frischgebackene Eltern mit den Opfern einer brutalen Foltermethode gemeinsam? Dunkle Augenringe, angespanntes Nervenkostüm, Aggression, Verzweiflung - die Symptome von Schlafmangel. Systematischer **Schlafmangel** wird und wurde immer wieder eingesetzt, um Menschen zu quälen. Die grausame Effizienz dieser Foltermethode können viele **Eltern** erahnen: Wenn Babys regelmäßig die Nacht zum Tag machen und Mama und Papa am Schlafen hindern, sind die **Eltern** oft innerhalb kurzer Zeit stehend k.o. **Zu wenig Schlaf** zehrt an der Substanz, permanenter **Schlafmangel** kann unter Umständen sogar tödlich sein.

Wann kommt es zu Schlafmangel?

Es gibt keinen „Normalwert“, wie viele Stunden **Schlaf** ein Mensch braucht. Als Mittelwert für Erwachsene gelten etwa sieben bis acht Stunden. Manche Erwachsene brauchen aber mindestens zehn Stunden Schlaf pro Nacht, andere kommen auch á la longue mit fünf Stunden aus. Diese beiden Werte sind zwar Extrem-Werte, „normal“ ist aber beides. „Das Schlafbedürfnis eines Menschen ist eine Sache, die individuell festgelegt ist, wie etwa auch die Haarfarbe, die ein Mensch hat“, meint Univ. Prof. Dr. Reinhold Kerbl, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung. „Deshalb kann sich auch ein Langschläfer nicht zum Kurzschläfer trainieren.“ Das Geschlecht spiele bei der Frage, ob nun jemand zur Nachteule oder zum Siebenschläfer geboren ist, kaum eine Rolle. Eine „familiäre, genetische Komponente“ gebe es beim individuellen Schlafbedürfnis - wie eben auch bei der Haarfarbe - aber schon. So haben Geschwister oft ein ähnliches Schlafbedürfnis. Und das kann in den ersten Lebensjahren besonders extrem variieren. Ein sechs Monate altes Kind kann zum Beispiel ein Schlafbedürfnis von maximal neun Stunden pro Tag haben. Ein anderes Kind gleichen Alters braucht jeden Tag 16 Stunden Schlaf. Beides ist normal. Wenn Kinder aber nur wenig schlafen und dabei häufig aufwachen, kann das für die Eltern unangenehme, ja mitunter sogar gefährliche Folgen haben.

Schlafmangel und Müdigkeit bei den Eltern

„Wenn ein Kind nie mehr als drei, vier Stunden am Stück schläft, leiden die Eltern - und meistens besonders die Mutter - natürlich unter **Schlafmangel**“, sagt Dr. Kerbl, und warnt: „Schlafmangel kann sich ziemlich schnell ziemlich negativ auswirken“. Sein Tipp: Übermüdete Eltern sollen tagsüber schlafen, wenn das Kind schläft - auch dann, wenn sie diese Zeit gerne nutzen würden, um in Ruhe Hausarbeiten zu erledigen, oder sich einem Hobby zu widmen. Mögliche Schlafmangel-Folgeerscheinungen wie Depressionen, gegen das Kind gerichtete Aggressionen oder Einschlafen am Steuer eines Autos sind aber gute Argumente dafür, sich gemeinsam mit dem Kind eine Mütze Schlaf zu gönnen. Auch Teamwork kann bei Schlafmangel helfen: Wenn ein Kind in der Nacht nicht schläft, besteht keine Notwendigkeit, dass beide **Eltern** deswegen kein Auge zu bekommen. Tipp: Wechseln Sie sich nach Möglichkeit bei der nächtlichen Betreuung Ihres Babys ab. Dabei kann es auch Sinn machen, hin und wieder eine Nacht alleine auf der Wohnzimmercouch zu verbringen. Regelmäßig eine „gute Nacht“ zu haben gibt Kraft für mehrere Tage und hält die Folgen von **Schlafmangel** auf Distanz. Und das ist umso wichtiger, weil Eltern von Kleinkindern oft ja nicht nur zu wenig schlafen, sondern weil sie auch immer wieder zwischendurch geweckt werden. Und sechs Stunden Schlaf, die immer wieder unterbrochen werden, bieten erheblich weniger Erholungs- und Regenerationswert als sechs Stunden Schlaf am Stück. Nun können Eltern das Schlafbedürfnis ihrer Kinder zwar nicht beeinflussen. Aber sie können die Schlafzeit des Kindes zu ihren Gunsten - und damit auch zum Wohl des Kindes - verteilen.

Ein Betthupferl für Mama und Papa gegen Schlafmangel

Wenn der eigene Schlaf wegen möglichen nächtlichen Auftritten der Kinder immer an einem seidenen Faden hängt, hilft es natürlich auch, selbst möglichst effizient zu schlafen. „Ein Patentrezept für den optimalen **Schlaf** gibt es aber nicht“, betont Univ. Prof. DDr. Josef Zeitlhofer, Leiter der Ambulanz für Schlafstörungen im AKH Wien. „Dafür gibt es aber eine breite Palette an Möglichkeiten. Was am besten wirkt, ist bei jedem eine individuelle Angelegenheit.“ Wichtig sei bei allen Einschlaf-Hilfen, dass sie Teil eines Rituals werden. Schließlich spielt dabei immer auch der Placebo-Effekt eine Rolle.“ Franz Josef Schützenhofer, Leiter der „Schlafakademie Schützenhofer“, empfiehlt: „Um ein gesundes, natürliches Schlafmuster herzustellen, sollte man den Tag langsam ausklingen lassen. Und man sollte auch auf die richtige Schlaftemperatur achten. Unser Schlaf wird oft gestört, weil uns zu kalt, oder zu warm ist. Stellen Sie die Raumtemperatur in ihrem Schlafzimmer richtig ein und verwenden Sie Bettzeug, das Sie angenehm warm hält und überschüssige Wärme abgeben kann.“ Ganz wichtig ist auch, dass Sie sich beim Zu-Bett-Gehen nicht unter Druck setzen. „Wer um Mitternacht ins Bett geht und sich denkt: Das wird knapp, ich muss um sieben beim Kinderarzt sein, sechs Stunden Schlaf brauch ich und wer weiß, wie oft mich mein kleiner Schatz diesmal weckt, wird wahrscheinlich nicht gut schlafen“, meint Dr. Zeitlhofer. „Schlaf ist kein Leistungssport, sondern eine Zeit, die für Erholung, Entspannung und Regeneration reserviert ist.“ Tipp: Wenn Sie vor dem Einschlafen ihr (noch) friedlich schlummerndes Baby betrachten und sich fragen, wie viel Ruhe Ihnen in dieser Nacht vergönnt sein wird, denken Sie daran: Wenn Ihr Kind eine kleine „Nachteule“ ist, wird es wahrscheinlich sein ganzes Leben lang relativ wenig Schlaf brauchen. Erwachsene mit geringem Schlafbedarf haben den Vorteil, dass ihre Tage länger sind. Und sie werden dann auch leichter damit fertig, wenn sie ein Kind haben, das nur ganz wenig schläft.

Schlafmangel: Die Folgen können extrem sein

Nach einigen Tagen Schlafmangel:

- Extreme Tagesmüdigkeit
- Plötzliches Einschlafen (Gefahr im Verkehr!)
- Konzentrationsstörungen
- Schlechte Jobleistungen
- Verzweiflung

Nach einigen Wochen Schlafmangel:

- Depressionen
- Reizbarkeit, Aggressionen
- Psychische Störungen
- Impotenz

Nach einigen Wochen ohne Tiefschlafphase:

- Lebensgefahr

Nach etwa 50 bis 100 Minuten Schlaf am Stück erreicht man die erste Tiefschlafphase. Pro Nacht sollte man etwa 4 bis 5 Tiefschlafphasen haben. Hat man über mehrere Wochen keine, bzw. zu wenige Tiefschlafphasen, kann das tödlich sein. Als Todesursachen werden dann oft vegetative Regulationsstörungen (Herzinfarkt, etc.) angegeben. Dass Schlafmangel die Todes-Ursache war, bleibt oft im Dunkeln.

Wie viel Schlaf braucht Ihr Kind um nicht an Schlafmangel zu leiden?

Wer möchte, dass sein Kind in der Nacht möglichst durchschläft, muss zuerst einmal wissen, wie viele Stunden Schlaf es braucht. Tipp: Lassen Sie Ihr Baby einpaar Tage lang immer dann schlafen, wann es schlafen will. Notieren Sie die Schlafzeiten. So finden Sie heraus, wie viel Schlaf Ihr Kind benötigt. Wenn Ihr Kind zum Beispiel nur neun Stunden täglich schläft und Sie lassen es vier Stunden am Tagschlafen, dann wird es in der Nacht nicht länger als fünf Stunden benötigen.

Autor: BabyExpress

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Stärkung nach der Geburt](#)
- ▶ [Einschlafrituale bei Babys](#)
- ▶ [Baby kann nicht einschlafen](#)

[zum Artikel Schlafmangel und Müdigkeit bei Mama und Papa](#)