

# „Gesunder Kinderschlaf ist, wenn alle in der Familie genug erholsamen Schlaf bekommen.“

“Healthy Sleep for Children Happens, When All Members of the Family Are Getting a Good Night’s Sleep.”

Interview mit Werner Sauseng

## Themenschwerpunkt Schlaf

*Die Frühjahrstagung der Arbeitsgemeinschaft für Pädiatrie der DGSM und der AG Schlafmedizin und Schlafforschung der ÖGKJ fand im März 2019 in Wien statt und war dem Thema „Traumhaft und Grenzenlos“ gewidmet. Der Kinderarzt Dr. Werner Sauseng sprach mit der PiÖ-Redakteurin Ulrike Richter über Aktuelles aus der Schlafmedizin und welche Versorgung Kinder und Jugendliche mit Insomnien zurzeit in Österreich vorfinden.*

**Herr Dr. Sauseng, welche Funktionen haben Sie derzeit und im Speziellen auf der Tagung?**

Ich organisiere und leite die Tagung zusammen mit einer Kinderärztin aus Wien, Frau Dr. Simone Weiss. Ich bin Arbeitsgruppenleiter für Schlafmedizin und Schlafforschung in der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde. Das heißt, ich bin unter den Kinderärzten zuständig für den Schlaf, umgekehrt bin ich auch als wissenschaftlicher Beirat in der Schlafgesellschaft, in der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung, für die Kinder zuständig.

**Sie sind auch für eine Kinderarztpraxis verantwortlich?**

Genau, mein Hauptberuf ist Kinderarzt. Ich arbeite in einem kleinen Ort in der Nähe von Graz in Kumberg und nebenbei bin ich auch für die Stadt Graz tätig. Es gibt in Graz eine Beratungsstelle für Schlafprobleme von Kindern beim Jugendamt der Stadt Graz, wo ich zwei bis drei Mal im Monat Eltern zum Thema Schlaf berate.

**Wie sieht ein gesunder Kinderschlaf aus?**

Gesunder Kinderschlaf würde ich sagen ist, wenn Eltern das Gefühl haben, ihrem Kind geht es gut, und zwar sowohl in der Nacht als auch am Tag und das Kind für seine Entwicklung ausreichend erholsamen Schlaf hat. Man muss aber hinzufügen, dass wir von einem Familiensystem reden, das heißt es ist auch wichtig, dass die Eltern genug erholsamen Schlaf haben. Oft liegt genau hier das Problem, nämlich dass Eltern ganz oft wenig Schlaf bekommen, weil die Kinder gewisse Schlafverhalten haben.

**Ab welchem Zeitpunkt sollten Eltern den Kinderarzt aufsuchen?**

Ich würde meinen, wenn eines der Dinge, die wir vorhin besprochen haben, nicht eintritt, also wenn die Eltern das Gefühl haben, mein Kind ist unausgeschlafen oder bei älteren Kindern mit Konzentrationsproblemen, die nicht ausreichend leistungsfähig sind. Wenn ihnen am Schlaf des Kindes irgendetwas komisch vorkommt oder sie irgendetwas beunruhigt. Und vielleicht wichtig zu erwähnen wäre: Wenn Kinder schnarchen, sollten die Eltern auf jeden Fall darüber mit ihrem Kinderarzt reden. Eine wichtige Information ist auch, ob das Kind Atempausen hat in der Nacht. Gerade Eltern können Schnarchen und Atempausen bei ihren Kindern oft selbst gut feststellen.

Wichtig ist ein Gespräch mit dem Arzt auch dann, wenn Eltern das Gefühl haben, dass ihre Ressourcen nicht mehr ausreichen und sie nicht mehr erholt genug sind, um den Alltag gut zu bestreiten.

## Was erwartet kleine Patienten und Patientinnen beim Kinderarzt?

Im günstigsten Fall erwartet sie ein Kinderarzt, der auf diese Fragen eingeht, der gut unterscheiden kann, ob es sich um ein harmloses Phänomen handelt und der die Eltern dann darüber aufklärt. Z.B. Nachtschreck oder Schlafwandeln ist oft etwas Harmloses, das meist wieder vergehen wird. Es erwartet sie aber auch ein Kinderarzt, der erkennt, wann möglicherweise ein behandlungsbedürftiges Problem vorliegt oder darüber entscheidet, ob eine Untersuchung im Schlaflabor für das Kind notwendig ist.

## Wie ist derzeit die Versorgungslage für Kinder mit Schlafstörungen in Österreich, die genauer stationär abgeklärt werden müssen, etwa im Rahmen eines Schlaflabors?

Die Lage ist seit einiger Zeit in Österreich so, dass wir ein Gefälle haben: Es gibt sehr gute Untersuchungsmöglichkeiten im Süden von Österreich, vor allem in Villach, Graz, Leoben. Die Möglichkeit gibt es auch in Wien, aber sicher zu wenig für die große Einwohneranzahl.

Schlechter versorgt ist der Nordwesten von Österreich im Bereich Vorarlberg, Tirol und auch Salzburg, wo es eigentlich keine Untersuchungsmöglichkeiten im Kinder-schlaflabor über das Alter von Neugeborenen hinaus gibt.

## Wenn das Schlaflabor keine gravierenden organischen Erkrankungen ergeben hat und die Problemanalyse zeigt, dass es Möglichkeiten der Veränderung innerhalb von Familien gibt, was können Sie aus Ihrer Sicht empfehlen?

Das betrifft vor allem Kinder im Alter von sechs Monaten bis zwei Jahren, wo es Einschlaf- und Durchschlafprobleme gibt. Die Eltern werden teilweise stündlich von ihren Kindern geweckt und sind bis zur Erschöpfung belastet. An diesem Punkt ist es sicherlich wichtig, gut beraten zu werden. Solche Stellen gibt es in Graz und Wien, möglicherweise in anderen Teilen Österreichs weniger.

## Wie heißen diese Stellen in Graz und in Wien?

In Wien gibt es meines Wissens Schlafberatung für Kinder, die privat durchgeführt wird von Frau Mag. Steindl, einem ausgebildeten Schlafcoach, die sich auf Kinder spezialisiert hat und auch die Baby-Care-Ambulanz im Kaiser-Franz-Josef-Spital.

Neben der Fortbildung auf der Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und

Schlafforschung, die ja eine interdisziplinäre Tagung ist und wo immer wieder auch von und für Psychologinnen und Psychologen Vorträge abgehalten werden, gibt es in Wien einen zertifizierten Kurs an der MedUni Wien zum Thema Schlafcoaching. Diese Fortbildung zum Schlafcoach und Schlafberater bzw. Schlafberaterin wird von Frau Dr. Holzinger und Gerhard Klösch geleitet.

In Graz gibt es eine kostenfreie Beratungsstelle der Stadt Graz im ärztlichen Dienst des Jugendamtes, wo man sich zum Thema Kinderschlaf beraten lassen kann.

## Dort kann Eltern weitergeholfen werden?

Genau. Das hoffe ich. Wenn bei manchen Weiterbildungen „Ideologien“ dahinterstecken, so sind diese meiner Erfahrung nach für viele Eltern im Endeffekt nicht so hilfreich.

## Welche Interventionen kommen allgemein bei Kindern und Jugendliche in Betracht?

Bei den Ein- und Durchschlafproblemen bei Kindern zwischen sechs Monaten und zwei/drei Jahren sind es eher verhaltenstherapeutische Ansätze. Dabei wird versucht, das Einschlafverhalten dahingehend zu ändern, dass die Kinder möglichst selbstständig einschlafen und beim nächtlichen Aufwachen auch wieder selbstständig einschlafen können. Eltern profitieren von diesen Interventionen ebenso, weil sie nicht mehr so oft geweckt werden und/oder von den Kindern gebraucht werden.

Bei älteren Kindern kommen möglicherweise psychische bis hin zu psychiatrische Probleme in Betracht: Vor allem bei Ein- und Durchschlafproblemen im jugendlichen Alter lohnt es sich sicherlich genauer hinzuschauen, ob da etwa eine beginnende Depression z. B. dahinterstecken kann.

## Gibt es Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und dem Nutzverhalten von Tablets oder Smartphones?

Ja, die gibt es. Inzwischen gibt es eine Reihe von Studien, die anfangs nur den Zusammenhang mit Fernsehen und inzwischen auch mit anderen Endgeräten geprüft haben und bestätigen konnten: Je länger Kinder und Jugendliche vor Bildschirmen sitzen, desto länger brauchen sie zum Einschlafen und desto kürzer schlafen sie insgesamt. Aber auch z. B. Schlafwandeln tritt gehäuft auf bei Kindern, die besonders viel Zeit vor Bildschirmen verbringen. Diese Effekte sind noch stärker ausgeprägt, wenn der Gebrauch der Bildschirme direkt vor dem Schlafengehen stattfindet. Es wird ausdrücklich empfohlen, dies nicht zu tun oder natürlich auch,

nicht längere Zeit vor diesen Bildschirmen zu verbringen. Einen großen Effekt gibt es auch, wenn Bildschirme im Kinderzimmer belassen werden: Diese Kinder haben neben anderen gesundheitlichen Problemen auch einen schlechteren Schlaf.

Dazu hat die Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung vor zwei Jahren Empfehlungen herausgegeben, wie man mit Bildschirmen umgehen soll. Diese Empfehlungen sind für Eltern von Kleinkindern bis hin zum Alter von Jugendlichen gedacht. Die beiden wichtigsten Regeln sind, dass Eltern sich aktiv für die gezeigten Inhalte interessieren und Eltern die Regeln vor den Bildschirmen vorgeben sollen. Kinder verlieren nämlich schnell aus den Augen, wie viel Zeit sie eigentlich vor solchen Bildschirmen verbringen, mit allen möglichen negativen Effekten wie ungesunde Ernährung, weniger Bewegung und weniger Schlaf.

Meines Erachtens noch wichtiger ist natürlich die Vorbildwirkung von uns Erwachsenen, besonders von uns als Eltern im Umgang mit Bildschirmen. Wie gehen wir mit Bildschirmen um? Legen wir diese weg, wenn wir essen? Sind wir immer erreichbar? Nehmen wir die Endgeräte mit ins Schlafzimmer? Dies alles samt Selbstreflexion macht sicher Sinn, sich gut dafür zu interessieren, gut hinzuschauen und den Kindern und Jugendlichen gewisse Regeln vorzugeben, damit das Nutzerverhalten nicht ausufert.

### Also das Nutzverhalten auch vorleben?

---

Ja genau, vorleben.

Vielen Dank für das Interview!

### Kontakt

---

#### Dr. Werner Sauseng

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Schustergrabenstraße 1a  
A-8062 Kumberg  
Telefon: +43 (0)676 9262096  
ordination@kinderarzt-sauseng.at

