

«Süßes Baby – schlaf doch endlich!»



Wenn das Kind nicht schlafen kann – können es die Eltern auch nicht. Ein Gespräch mit dem Kinderarzt und Gründer der App baby-sleep-doctors, Oliver Gemperle, über Schlafmangel, Taktgeber und das Zürcher 3-Stufen-Modell.

Interview **Manuela von Ah**

Herr Gemperle, Sie sind Kinderarzt und begegnen vermutlich täglich Eltern mit tiefen Augenringen. Wie schlimm sind die Schlafprobleme in Familien?

Für Betroffene sehr schlimm. Als Kinderarzt rede ich mindestens fünfmal pro Tag mit Eltern über das Schlafverhalten ihrer Kinder. Ein Drittel der Kinder von null bis vier Jahre hat im Verlauf der Entwicklung Schlafprobleme und somit auch deren Eltern. In den ersten sechs Monaten ist es ganz normal, dass Eltern nachts mehrmals aufstehen, weil das Baby Hunger hat. Physiologisch gesehen können Babys nach 6 Monaten 6 bis 8 Stunden durchschlafen, ohne zu trinken. Häufig bleibt das nächtliche Trinken danach eine Gewohnheit. Manche Eltern stehen dann über Jahre mehrmals pro Nacht auf, um ihren Kindern zu helfen, wieder einzuschlafen. Eine riesige Belastung und Überforderung.

War das nicht schon immer so? Oder haben die Schlafprobleme zugenommen?

Ja. Heute schlafen ein- bis vierjährige Kinder durchschnittlich eine Stunde weniger als noch vor 50 Jahren. Die Schlafprobleme der Eltern hängen damit zusammen. Wissenschaftlich wird dieser Rückgang um rund eine Stunde mit der verstärkten Mediennutzung und veränderten Familienstrukturen erklärt.

Was sind die Folgen von Schlafstörungen bei den Eltern?

Schlafmangel führt zu einer signifikanten Beeinträchtigung der elterlichen Gesundheit: zu erhöhter Tagesmüdigkeit, verminderter Lebenszufriedenheit, Gereiztheit, Freudlosigkeit, Stress bei der Kindererziehung und in der Ehe und zu erhöhtem Risiko für depressive Symptome. Schlafmangel führt auch zu Konzentrations-schwierigkeiten und weniger Produktivität am Arbeitsplatz.

Gibt es so etwas wie einen «normalen Schlafrhythmus» bei Babys? Oder ist das höchst individuell?

Babys, die auf die Welt kommen, haben noch keinen «normalen» zirkadianen Rhythmus. Erst mit der Zeit lernen sie durch äussere Taktgeber wie Essen, Licht, Aktivität der Eltern, Geräusche etc., dass sie am Tag zunehmend aktiv sein dürfen und in der Nacht schlafen sollten. Jedes Kind ist einzigartig, deshalb ist es auch sein Schlafrhythmus. Oft ist es angeboren, ob ein Kind Lang- oder Kurzschläfer, ein Morgenmensch oder Abendmensch ist. Je älter ein Kind ist, desto weniger Schlaf braucht es.

Bieten alle Kinderärzt:innen eine Schlafberatung an?

Alle Pädiater reden mit den Eltern über das Thema Kinderschlaf, aber nicht alle haben die Zeit oder fühlen sich genug gut ausgebildet, um Schlafberatungen anzubieten.

Haben Kinderärzt:innen überhaupt die Kapazität, sich mit dem Schlafmangel der Eltern auseinanderzusetzen? Auch Kinderarztpraxen sind ja mittlerweile komplett überlastet...

Während der Grippezeit im Winterhalbjahr haben wir Kinderärzte weniger Zeit. Wir behandeln dann im Notfall lieber vier Kinder mit Mittelohrentzündungen, statt eine Familie mit Schlafstörung zu beraten.

Welche «Schlaferfahrung» haben Sie mit Ihren eigenen Kindern gemacht?

Ich bin mit einer wundervollen Frau verheiratet. Sie stand nachts meist mehrmals auf und litt über Monate an Schlafmangel. Verständlicherweise hat sie mich gebeten, eine Nachtschicht zu übernehmen. Nach kurzer Zeit war ich so übermüdet, musste am nächsten Tag aber trotzdem in der Kinderarztpraxis arbeiten. «Schatz, ich stehe nachts nur noch auf, wenn wir das Zürcher 3-Stufen-Beratungskonzept selbst anwenden», sagte ich zu ihr. Ich kann nicht anderen Familien mit Schlafberatung helfen und es selbst nicht machen. Kurz darauf haben unsere Kinder durchgeschlafen.

Wie funktioniert denn das Zürcher 3-Stufen-Modell?

Dabei füllen die Eltern ein 24-Stunden-Schlafprotokoll aus. Dieses wird ausgewertet und ein individueller Ziel-Rhythmus für das Kind festgelegt. Die Eltern trainieren diesen neuen Rhythmus und lehren ihr Kind das selbstständige Einschlafen. Das Modell wurde vom Kinderspital Zürich entwickelt, wir durften ihr Modell in unsere baby-sleep-doctors-App integrieren und sie haben uns beraten. Wir haben die App mit 12 Familien getestet, 11 davon haben dank der App besser geschlafen, also über 90 Prozent.

An wen richtet sich die App?

Unsere Vision ist es, mit der App 300 000 Familien pro Jahr zu besserem Schlaf zu verhelfen. Sie richtet sich an Eltern mit gesunden Kindern zwischen 6 Monaten und 4 Jahren, die gerne besser schlafen möchten.

Können Sie uns doch noch die wichtigsten Tipps verraten, die Sie Familien mit Schlafproblemen jeweils mitgeben?

Jedes Kind ist ein Wunder. Geniesst euer Kind, auch wenn ihr vorübergehend schlaflose Nächte habt. Diese Zeit geht vorbei. Und: Sucht einen Rhythmus, der für das Kind und für euch passt. Versucht, den durchschnittlichen Schlafbedarf des Kindes zu schätzen oder mit unserer App zu berechnen. Trainiert diesen Ziel-Rhythmus. Weckt euer Kind jeden Tag um die gleiche Zeit, und gebt die Mahlzeiten um die ungefähr gleichen Zeiten. Ein Rhythmus gibt dem Kind Sicherheit. So weiss es, wann Essenszeit, wann Spielzeit und wann Schlafenszeit ist.

Und weiter: Versucht das Kind zunehmend allein und ohne Hilfe einschlafen zu lassen. Babys schlafen in der Nacht in Schlafzyklen und wachen etwa alle 50 Minuten auf. Wenn Babys nur an der Brust einschlafen können oder in den

Armen der Mutter, braucht es nachts die Mutter alle 50 Minuten als Einschlafhilfe. Sobald Kinder allein in ihren Bettchen einzuschlafen vermögen, können sie mehrere Schlafzyklen aneinanderhängen und mehrere Stunden durchschlafen. Trainiert Folgendes: Das Kind darf lernen, mit weniger Schaukelbewegungen und später mit weniger Körperkontakt einzuschlafen. Dies könnt ihr über mehrere Wochen mit kleinen Schritten einüben.

Oliver Gemperle, 60, ist Kinderarzt FMH, Schlafexperte und Gründer der Schlafapp baby-sleep-doctors. Das junge Schweizer Start-up konnte sich in der diesjährigen Staffel von «Die Höhle der Löwen Schweiz» im September auf 3+ präsentieren.
→ baby-sleep-doctors.com
→ baby-sleep-doctors.ch

GLÜCKSLOS

FARFALLA.CH

Family-Package für die Erkältungszeit

Vom verschnupften Näslein bis zu gestressten Eltern – dieses Wohlfühlpaket begleitet die ganze Familie durch die kalte Jahreszeit. Mit dem sanften Wohlseinbalsam für die Kleinsten und Brustbalsam für die Grossen, Atemwohl-Kissenspray für gute Nächte, Kopfklar für müde Tage, der SOS-Hautsalbe für frostige Tage und einer duftenden Atempause für Eltern am Limit. Zertifizierte Naturkosmetik. farfalla beflügelt das Wohlbefinden der ganzen Familie

«wir eltern» und «farfalla» verlosen
3x ein Family-Package für die Erkältungszeit
im Wert von je CHF 90.–.

Das Los entscheidet, wer gewinnt. Jetzt mitmachen!
wireltern.ch/glueckslos. Teilnahmeschluss: 27.11.2025.

