

## Nachtschreck (Pavor nocturnus)

### Definition:

- Harmlose Nachtreaktion des Gehirns durch Übererregung des noch nicht reifen Nervensystems → kurzzeitiges, unvollständiges Aufwachen
- Tritt meist vor Mitternacht auf (in den ersten 1-4 Stunden nach dem Einschlafen)
- Typischerweise Kleinkind- bis Vorschulalter
- Familiäre „Vorbelastung“

### Auslösende Faktoren:

- Überreizung (Medienkonsum?)
- Emotionaler Stress
- Schlafmangel oder unregelmäßiger Schlafrhythmus
- Krankheit (Fieber)
- Schlafen in ungewohnter Umgebung
- Medikamente

### Symptome:

- Aus dem Tiefschlaf heraus plötzlich aufgeregtes Weinen oder Schreien mit aufgerissenen Augen
- Meist mit Beschleunigung von Herzschlag, Atmung, Schwitzen und um sich schlagen
- Das Kind ist dabei nicht ansprechbar und lässt sich nicht trösten
- Meist nach wenigen Minuten vorbei, dann rasches Einschlafen
- Kind kann sich am nächsten Tag an das nächtliche Ereignis nicht erinnern (Unterscheidung zum Albtraum)

### Behandlung:

- **Akut:**
  - Bleiben Sie ruhig! Warten Sie ab und schauen Sie, dass Ihr Kind sich nicht verletzt (Umgebung absichern)
  - Sprechen Sie leise zu Ihrem Kind und versichern ihm, dass ihm nichts passieren wird
  - Aufwecken nicht sinnvoll, da Verwirrung und Desorientierung nach dem Aufwecken Ihr Kind verunsichern und schwer wieder einschlafen lassen
  - Bei anhaltendem Nachtschreck Elternintervention mit Anstupsen der Kinder etwa 1 Stunde nach dem Einschlafen (kurz bevor der Pavor Nocturnus normalerweise auftritt) → Unterbrechung des Schlafmusters, was den Nachtschreck verursacht
  - Homöopathische Unterstützung möglich, wir beraten Sie gern!
- **Langfristig:**
  - Ausreichend Schlaf
  - Feste Zubettgeh-Rituale (Kuscheln, Nachtlied singen, Vorlesen)
  - Ggf. Medienkonsum reduzieren

### Verlauf/Prognose:

- gut!

### **Wann zum Kinderarzt?**

- Lang andauernder und häufiger Nachtschreck über Wochen oder Monate hinweg
- Auftreten im Schulalter
- Auftreten nach traumatischen Erlebnissen
- Entwicklungsrückschritte oder Verhaltensänderungen Ihres Kindes
- Verdacht einer Epilepsie

*Bringen Sie zu diesem Termin bitte ein Schlafstagebuch – geführt über 4 Wochen - mit (Dokumentation von: Schlafdauer, Schlafort, sonstigem Schlafrhythmus, detaillierte Beschreibung der nächtlichen Episoden, Verhalten tagsüber, Medikamente?, Erkrankungen?)*