

Dänische Studie erbringt den Beweis

## **Dank der Protac Kugeldecke schlafen ADHS-Kinder besser**

**Ein Forschungsprojekt der dänischen «Syddansk Universitet» weist nach, dass die Protac Kugeldecke den Schlaf von ADHS-Kindern markant verbessert. Und deren Fähigkeit, sich in der Schule zu konzentrieren.**

Kinder mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) schlafen leichter ein und schlafen im Lauf der Nacht besser, wenn sie unter einer Protac Kugeldecke ruhen. Zudem fällt es ihnen leichter, sich in der Schule zu konzentrieren. Zu diesen Schlüssen kamen Forscher der dänischen «Syddansk Universitet». Sie wiesen nach, was viele Therapeuten, Eltern und Pädagogen, die täglich Umgang mit ADHS-Kindern haben, schon lange wussten: Protac Kugeldecken haben einen äusserst positiven Einfluss auf das Leben von ADHS-Kindern.

Die Untersuchung der «Syddansk Universitet» wurde 2010 in der internationalen Fachzeitschrift «Nordic Journal of Psychiatry» veröffentlicht. Die beiden Forscher, Niels Bilenberg (Professor für Kinderpsychiatrie am Universitätskrankenhaus Odense) und Allan Hvolby (Kinderpsychiater an der Abteilung Kinder- und Jugendpsychiatrie in Esbjerg), kamen zum Schluss, dass die Kugeldecke ein effizientes Mittel ist, um die Einschlafzeit von ADHS-Kindern zu verkürzen. Im Zeitraum, in dem die Kinder mit der Kugeldecke schliefen, verkürzte sich die Einschlafzeit um fast 40 Prozent auf durchschnittlich eine Viertelstunde und erreichte das Niveau der Kinder in der Kontrollgruppe, die nicht von ADHS betroffen sind.

### **Besser durchschlafen**

Jedes fünfte ADHS-Kind brauchte ohne Kugeldecke durchschnittlich 30 Minuten, um einzuschlafen. Während der zwei Wochen, in denen die Kinder mit der Kugeldecke schliefen, benötigte keines der Kinder eine solch lange Zeit. Auf gleiche Weise wurde die Anzahl einzelner Abende, an denen die Kinder mehr als eine halbe Stunde zum Einschlafen brauchten, dank der Kugeldecke halbiert, so dass sämtliche untersuchten Kinder – mit oder ohne ADHS – das gleiche Niveau aufwiesen. Die Untersuchung zeigte ausserdem, dass die Tendenz von ADHS-Kindern, im Laufe der Nacht aufzuwachen, verringert wurde und sich derjenigen von Kindern ohne ADHS annäherte.

### **Vier Wochen unter Beobachtung**

Die Untersuchung dauerte vier Wochen. Zuerst wurde eine Woche lang das Schlafmuster der Kinder mit einer normalen Bettdecke gemessen. Anschliessend schliefen die Kinder zwei Wochen lang mit einer Kugeldecke, um danach nochmals eine Woche mit normaler Bettdecke zu schlafen. Die Untersuchung ergab, dass die Kinder in der letzten Woche des Tests, als sie wieder ohne Kugeldecke schliefen, in das unruhige Schlafmuster zurückfielen.

Die mitwirkenden Kinder schliefen in allen 28 Versuchsnächten in ihrem eigenen Bett. Sie hatten ein Messgerät von der Grösse einer Armbanduhr am Handgelenk. Der Actigraph, wie das Messgerät genannt wird, registrierte das Schlafmuster, während die Eltern gleichzeitig ein Schlaf-Tagebuch führten. Ein erstaunliches Detail dieser und anderer Untersuchungen des Schlafmusters von ADHS-Kindern ist, dass die Eltern die Einschlafzeit der Kinder länger als tatsächlich empfinden. Forscher schätzen, dass dieses Phänomen damit zusammenhängt, dass das problematische Benehmen von Kindern zur Schlafenszeit viel Raum im Bewusstsein der Eltern einnimmt.

### **Erhöhte Konzentration in der Schule**

Eines der Kennzeichen von Kindern mit ADHS ist, dass sie sich im Schulunterricht nur schwer konzentrieren können. Frühere Untersuchungen ergaben, dass ein Zusammenhang zwischen schlechtem Schlafmuster und Lernschwierigkeiten besteht. Die dänischen Forscher massen daher

auch, wie sich typische ADHS-Symptome wie Hyperaktivität und Unaufmerksamkeit während des Versuchs bei den Kindern entwickelten. Eltern und Lehrer wurden gebeten, die Kinder nach einer wissenschaftlichen Testmethode einzuschätzen. Die Lehrer bemerkten eine Verbesserung von ungefähr zehn Prozent, die Eltern eine Verbesserung von sechs Prozent. Dieser positive Effekt scheint langfristig zu sein, weil Konzentration und Aktivitätsniveau auch in der letzten Woche der Untersuchung anhielten, als die Kinder wieder unter einer normalen Bettdecke schliefen. Die Forscher gehen davon aus, dass man möglicherweise weitere Verbesserungen der ADHS-Symptome feststellen könnte, wenn sich der Untersuchungszeitraum über eine längere Zeit erstrecken würde.

### **Kugeldecke und Medikamente**

In Verbindung mit der Benutzung der Kugeldecke von Personen mit psychischen Leiden wurde diskutiert, inwieweit die Kugeldecke die Einnahme von Medikamenten ersetzen kann. Die Forscher der neuen Untersuchung unterstreichen, dass sie den Einfluss von Medikamenten nicht spezifisch untersuchten. Als Fazit der Untersuchung hielten Bilenberg und Hvolby aber fest, dass die Kugeldecke eine gute Alternative in der Behandlung von Schlafproblemen von ADHS-Kindern und eine Ergänzung zur medizinischen Behandlung der Symptome darstellt.

Journalist Urs Frieden, **Klarkommuniziert** - November 2010

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.informahealthcare.com](http://www.informahealthcare.com) , wo Sie auch den vollständigen Artikel «Use of Ball Blanket in attention-deficit/hyperactivity disorder sleeping problems» finden.

Weitere Informationen über die Kugeldecke finden Sie unter [www.northcare.ch](http://www.northcare.ch)