

«Ich rede nie von Spritzen und Nadeln»

Wenn sich Kinder vor dem Doktor fürchten Tränen und Geschrei gehören in vielen Kinderarztpraxen zum Alltag. Ärztin und Buchautorin Sabine Zehnder erzählt, wie sie den kleinen Patienten ihre Angst nimmt.

Andrea Söldi

Frau Zehnder, die meisten Kinder haben Angst vor dem Arzt. Was kann man dagegen tun?

In meiner Praxis arbeite ich mit verschiedenen Tricks. Ich erzähle zum Beispiel Geschichten, nehme das Kind mit auf Fantasiereisen oder verwandle mich in eine Zauberin. Auf diese Weise lenke ich das Kind ab. Auch wende ich Hypnose an. Mit solchen Techniken gelingt es meistens, Kinder für eine Zusammenarbeit zu gewinnen.

Sie hypnotisieren Kinder?

Ja, es handelt sich nicht um tiefe Veränderungen des Bewusstseinszustands, sondern um eine Art Alltagsrance, die durch Suggestion eingeleitet wird. Man nutzt die natürlichen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen, sich gedanklich in andere Welten zu begeben. Zum Beispiel kann man sie dabei anleiten, sich einen Lieblingsort vorzustellen, an dem sie sich sicher fühlen. Eine einfache Methode ist auch das Zaubertüchlein: Ich lege es auf die Stelle, wo die Spritze oder die Blutentnahme stattfinden soll, und sage dem Kind, dass es schützt und unempfindlich macht.

Das funktioniert?

Ziemlich gut sogar. Viele Kinder sagen, sie hätten den Stich kaum gespürt. Man kann den Effekt noch verstärken, indem man gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenkt. Für Kleinkinder kommen Musikdosen mit sich bewegenden Figuren infrage. Grössere Kinder kann man gut mit Musik oder Spielen ablenken. Häufig verwende ich auch den Käfer namens Buzzy. Der vibriert und kühlt gleichzeitig. Die drei Reize Vibration, Kälte und Schmerz werden über den gleichen Nerv übertragen. Ist dieser bereits mit zwei Reizen besetzt, hat der Schmerz keinen Platz mehr. Und natürlich biete ich Buzzy in eine Geschichte ein: Ich erzähle dem Kind, dass das Zappelkäferli herbeifliegt, um ihm zu helfen.

Was für weitere Tricks haben Sie auf Lager?

Gut ist, wenn das Kind während des Eingriffs aktiv etwas tun kann. Besonders gut hilft Ausschneifen, denn das entspannt. Ich gebe ihm zum Beispiel ein Windrädchen, das es zum Drehen bringt, oder Seifenblasen. Für grössere Kinder gibt es Spiele auf dem iPad. Bei der App «Blow up the Frog» (erhältlich für iOS und Android) zum Beispiel müssen sie über das Mikrofon einen Frosch aufblasen. Pusten sie zu stark, platzt das Tier und wird vom Storch gefressen oder seine Schenkel landen auf dem Teller. Die Kinder haben unheimlich Spass daran. Leider kann ich die App zurzeit wegen der Tröpfchen in der Atemluft nicht einsetzen.

Wie weit soll man die Kinder über einen geplanten Eingriff aufklären?

Sie sollen auf altersgerechtem Niveau wissen, was auf sie zukommt und wieso das sein muss.



Ein paar Seifenblasen: Kinderärztin Sabine Zehnder nutzt verschiedene Spiele zur Ablenkung – und manchmal auch Hypnose. Foto: Nicole Philipp

Es hilft auch, wenn sie die Geräte in einer Praxis oder im Spital kennen lernen – am besten, indem sie die Apparaturen an ihrem Lieblingskuscheltier ausprobieren. Viele fürchten sich bereits vor einfachen Dingen wie der Waage, den Kopfhörern für den Hörtest oder dem Stethoskop. Beim Erklären spielt die Sprache eine wichtige Rolle. Ich achte zum Beispiel darauf, dass



Sabine Zehnder
Die 58-jährige Kinderärztin hat eine Praxis in Bern. Sie hat eine Zusatzausbildung in Hypnose.

ich nicht von Spritzen und Nadeln rede. Vielmehr sage ich dem Kind: «Wir wollen zusammen herausfinden, was du beim Impfen tun kannst, damit es gut geht und du gesund bleibst.»

Können allzu detaillierte Informationen die Angst nicht noch steigern?

Meist fürchtet man sich vor dem Unbekannten stärker als vor

Das können Sie als Eltern tun

Patentrezepte, wie man Kindern die Angst vor dem Arzt nimmt, gibt es nicht. Dennoch können auch Eltern einiges dazu beitragen, dass ihr Kind eine Impfung über sich ergehen lässt oder sich ruhig ans Röntgengerät stellt.
— Das Kind mit altersgerechten Bilderbüchern vorbereiten. Erklären, was bevorsteht, in eine Geschichte einbetten. Aber dabei nicht verleugnen, dass es kurz unangenehm oder schmerzhaft werden kann.
— Das Lieblings-Kuscheltier und der Nuggi sollen in die Praxis mitkommen.

etwas Vertrautem. Deshalb haben wir in unserem Buch «Alles okay?!» neben den Informationen für die Eltern auch für die Kinder einen Teil gestaltet. Auch das Gefühl des Kontrollverlusts löst Angst aus. Ich lasse das Kind deshalb so viel wie möglich selbst entscheiden: Will es im roten oder grünen Zimmer behandelt werden? Im Liegen oder Sitzen? Soll die Impfung am Arm oder Bein gemacht werden?

Impfungen muss man bereits bei Kleinkindern vornehmen. Die verstehen noch keine Geschichten oder Erklärungen. Wie gehen Sie da vor?

Hier ist die Komfort-Positionierung wichtig: Die Mutter oder der Vater halten das Baby ganz nahe an ihrem Körper, in ihrer bevorzugten Lage. Säuglinge kann man während des Stiches stillen oder ihnen ganz wenig Zuckerpflaster verabreichen. Gleichzeitig lenkt man sie durch eine Musikspieldose visuell und akustisch ab.

Mit Süßigkeiten sind wohl auch Kleinkinder zu gewinnen?

— Für eine möglichst ruhige Atmosphäre sorgen. Ein wenig vor dem Termin in der Arztpraxis erscheinen, damit sich das Kind noch etwas angewöhnen kann.
— Die Ängste des Kindes anerkennen, aber sich keinesfalls davon anstecken lassen. Sicherheit vermitteln und dem Kind die Behandlung zutrauen.
— Einige der beschriebenen Kniffe können Eltern selbst vorschlagen, wenn es in der Praxis nicht üblich ist: Körperkontakt, stillen oder Zuckerpflaster bei Babys, Ablenkung mit Musik oder einer App.

Das empfehlen wir nicht. Einerseits funktioniert das ab zwei Jahren nicht mehr so gut wie bei Babys, weil der Reiz nicht mehr so neuartig ist. Und andererseits gewöhnt man die Kinder daran, Unangenehmes mit Süßem zu bewältigen. Auch die Kariesgefahr spricht dagegen.

Welche Rolle spielen die Eltern bei medizinischen Eingriffen?

Natürlich eine wichtige. Ihre Aufgabe ist es, das Kind vorgängig vorzubereiten. Dazu müssen sie selbst wissen, welche Massnahmen geplant sind, und davon überzeugt sein. Sind Eltern selbst ängstlich oder gespalten, überträgt sich das auf das Kind. Dann erkläre ich ihnen erst mal unter vier Augen, wieso eine Impfung oder Behandlung sinnvoll ist. Ich betone, wie wichtig es ist, dass sie Zuversicht ausstrahlen und dem Kind den Eingriff zutrauen, auch wenn er schmerzhaft oder unangenehm ist.

Viele Eltern versuchen, ihr Kind mit einer Belohnung in die Praxis zu locken.

— Das Kind loben, wenn es gut mitgemacht hat. Auch eine kleine Belohnung ist in Ordnung, jedoch soll man keine grossen Dinge versprechen – und möglichst keine Schleckereien.
— Informationen und Materialien für einen bevorstehenden Spitalaufenthalt sind zu finden unter www.kindundspital.ch.
— In verschiedenen Kliniken findet einmal im Jahr das «Teddybär-Spital» statt, wo Kinder auf spielerische Art medizinische Geräte kennenlernen, indem sie ihre Puppen und Plüschtiere behandeln. (asö)

Sie versprechen ihm etwa einen feinen Zvieri oder das neue Lego-Set. Ist das eine gute Strategie?

Wäre ich auch hier zurückhaltend mit möglichst tollen Belohnungen. Denn damit signalisiert man, dass etwas Schlimmes bevorsteht. Bei mir in der Praxis gibt es jeweils ein kleines Salzgebäck-Fischli nach der Behandlung – aber ohne Vorankündigung.

Viele Kinderärzte schicken besonders ängstliche Kinder zu Ihnen. Sind Sie immer erfolgreich?

Wenn ein Kind traumatisiert ist, etwa durch eine Notfallsituation im Spital, braucht es manchmal eine längere Therapie oder mindestens eine Extrasitzung vor der Behandlung. Dass ein Kind gar nicht mitmacht, habe ich nur ein einziges Mal erlebt.

Löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Kinder älter werden?

Häufig, aber nicht immer. Man schätzt, dass auch zehn Prozent der Erwachsenen von einer Spritzen-Phobie betroffen sind. Die Hälfte davon geht aus diesem Grund nie zum Arzt oder Zahnarzt. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Deshalb ist es so wichtig, dass bereits Kinder lernen, wie sie cool bleiben und nach einer Impfung stolz aus der Praxis hinausgehen können.

Sabine Zehnder, Lea Abenheim
Alles okay?!



Was ich bei der Kinderärztin erleben kann... Creathera, Bern 2019. 40 S., 24 Fr.

Tageslicht steigert die Leistung

Büroarbeit Stets bei schummrigem Kunstlicht zu arbeiten, ist keine gute Idee: Eine aktuelle Studie aus den USA kommt zum Schluss, dass Büroangestellte besser schlafen und leistungsfähiger sind, wenn tagsüber mehr Sonnenlicht in ihr Büro scheint.

Wie das Gesundheitsportal Aponet berichtet, führten die Forscher für ihre Studie ein Experiment in zwei benachbarten Büros durch, die sich nur in der Beleuchtung unterschieden. Dabei zeigte sich: Angestellte, die in einem Büro gearbeitet hatten, in das durch eine spezielle Verglasung mehr Tageslicht einfiel, schliefen durchschnittlich 37 Minuten länger. Im Vergleich zu den Mitarbeitern in einem Büro mit traditionellen Jalousien profitierte auch ihre geistige Leistungsfähigkeit: Sie schnitten in kognitiven Tests um 42 Prozent besser ab. Nach einer Woche tauschten die Mitarbeiter die Büros, wieder mit ähnlichen Ergebnissen, wobei die positiven Auswirkungen des Sonnenlichts im Lauf der Woche zunahm. Ganz überraschend ist das freilich nicht. Schon länger weiss man, dass die Sonne ein wichtiger Taktgeber ist im Schlaf-Wach-Rhythmus und die «innere Uhr» jedes Menschen mitbestimmt.

Guter Schlaf ist wichtig, betont die Amerikanische Herz-Gesellschaft: Nicht die schweren Augenlider, schlechtere Aufmerksamkeit und Gähnen seien das Problem, sondern die langfristigen Gesundheitsschäden, die Schlafmangel verursachen kann: Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Schlaganfälle, Depressionen und Demenz. Michael Grandner, Psychiatrieprofessor an der Universität von Arizona in Tucson, kommentiert: «Mit dem Schlaf ist es wie mit der Ernährung: Jede Zelle im Körper profitiert in irgendeiner Weise davon.»

Zu einem guten Schlaf kann man selbst einiges beitragen: Neben regelmässigen Schlafenszeiten hilft es, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen und den Körper auf die Ruhe vorzubereiten – so wie man ein Auto bremst, bevor man von einer Autobahn abfährt. (sae)

Herzkrankte Kinder sollen Sport treiben

Bewegung als Therapie Mindestens eine Stunde Bewegung täglich: So lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Kinder und Jugendliche. Das erreichen in Mitteleuropa nur etwa zwölf Prozent der 6- bis 17-Jährigen. Laut einer neuen Studie aus Deutschland sind es unter Kindern mit angeborenen Herzfehlern noch einmal deutlich weniger. Mediziner sehen hier dringenden Handlungsbedarf, denn häufig ist eine übermässige Vorsicht die Ursache.

Weniger als neun Prozent der Kinder mit Herzfehlern treiben täglich eine Stunde Sport und erfüllen damit die WHO-Empfehlungen. Dabei müssten diese Kinder nicht auf Sport verzichten: Bewegung ist wichtig, weil sie dem erhöhten Risiko bedrohlicher Folgeerkrankungen entgegenwirkt. Die Forscher empfehlen dringend eine bessere Aufklärung und mehr Bewegungsangebote, auch für Kinder mit Herzfehlern. (sae)