



BABY WILL NICHT EINSCHLAFEN:

Schreien lassen hilft

Wer sein aufgewachtes Baby in der Nacht erstmal eine Weile schreien lässt, ohne es sofort zu beruhigen, verbessert rasch das Einschlafverhalten des Kindes. Wider Erwarten bedeutet dies für das Kind keinen erheblichen Stress.

Was im ersten Moment nach Resignation oder herzlosen Eltern klingt, ist in Tat und Wahrheit **das Ergebnis einer aktuellen Studie an der australischen Finders University**. In der Untersuchung testeten die Forscher zwei Techniken an 43 Babys mit Schlafproblemen, im Alter von sechs bis 16 Monaten. Und zwar so: **Eltern der ersten Gruppe sollten ihr Kind immer einige Zeit schreien lassen**, wenn es nach dem Zu-Bett-Gehen immer noch schlaflos war. Danach griffen die Erwachsenen ein, beruhigten es kurz und legten es dann zurück. Diese Technik ist auch als «Ferber-Methode» bekannt. Die zweite Gruppe verschob die Schlafenszeit des Babys täglich immer etwas weiter nach hinten, in der Hoffnung, dass das Kind sich

durch grössere Müdigkeit mit dem Einschlafen leichter tut.

Fazit der Studie: Mit beiden Methoden lässt sich ein schnelleres Einschlafen erreichen.

Schreiende Babys nicht wirklich gestresst

Um die psychische Gesundheit der Babys nicht zu gefährden, überwachten die Forscher bei den Kindern den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Dabei zeigte sich, dass hier keine signifikanten Veränderungen festgestellt werden konnten – auch nicht bei der für viele Eltern barbarisch anmutenden «Schrei-Technik». Konkret: Auch wenn sie eine Weile schrien, waren **die Babys nicht wirklich gestresst** – dies ganz im Gegensatz zu ihren Eltern. (pte)



Foto: fotolia/blankstock, thinkstock

Tinnitus – Ohrensausen

Die über lange Zeit festgefahrene Meinung, Tinnitus sei unheilbar, schwindet zusehends. In letzter Zeit konnten durch neueste Entwicklungen Fortschritte verzeichnet werden.

Die Behandlung von Tinnitus (Ohrensausen) kann jetzt mit einem mehrstufigen Plan erfolgen und verspricht so einen noch höheren Behandlungserfolg.

14 JAHRE FORSCHUNG

Die DisMark Tinnitus-Hilfe kann aus ihrem Erfahrungsschatz von über 40 000 Behandlungen beachtliche Ergebnisse vorweisen. 14 Jahre unentwegte Forschung, mit Unterstützung weltweit führender Fachärzte, brachte den entscheidenden Durchbruch. Der Erfolg des **TinniTool® Behandlungs-Systems** beruht auf zwei Erkenntnissen. Einerseits wird die Behandlung individuell an den per-

sönlichen Tinnitus-Typen angepasst. Andererseits sind alle Behandlungsformen so ausgerichtet, dass der Betroffene diese **selber, bequem und kostengünstig von zuhause aus** durchführt. Zum Beispiel kann **bei akutem Tinnitus** die Softlaser-Therapie eingesetzt werden. Bei chronischem Tinnitus arbeitet man zusätzlich mit Schall (Klangtherapie, Neurostimulation).

INDIVIDUELLE DIAGNOSE

Wünscht jemand eine persönliche Beratung, kann er sich im Tinnitus-Therapie-Center zu einem kostenlosen Tinnitus Check-up anmelden. **Hier wird der Ursprung des jeweiligen Tinnitus ermittelt**



Klang- und Neurostimulation

und die Diagnose mit einem auf die Bedürfnisse zugeschnittenen **Behandlungskonzept** erstellt.

Weitere Informationen unter:
DisMark Tinnitus-Hilfe
 Rellikonstrasse 7 · CH-8124 Maur
 Tel: 043 366 06 66
 Fax: 043 366 07 66
info@dismark.ch
www.tinnitus-hilfe.ch
www.tinnitus-therapie-center.ch



Softlaser-Therapie