



## Kinder- und Jugendarztpraxis

+ Krug + Grofer + Püschel  
+ Hofmann + Kühle + Pabst | Marburger Str. 24 | 35390 Gießen

### Stressmanagement für Kinder?

"Schulstress" wird immer wieder beklagt, aber wie kann er bewältigt werden?

Jeder Mensch muss immer wieder Aufgaben innerhalb einer bestimmten Zeit erledigen, manchmal auch viele Aufgaben. Zeitdruck macht Stress und es entsteht die Angst, die eine oder vielen Aufgaben nicht lösen zu können.

Zeiteinteilung und Arbeitsstrategien können im Rahmen der Verhaltenstherapie bis zu einem gewissen Punkt verbessert werden.

In unserem Fühlen bleibt trotzdem oft ein Gefühl der (Über-)Anstrengung zurück und baut Hindernisse auf.

Leider lernen wir in der Schule zwar Wissen, und in einer guten Schule auch Strategien, aber in der Regel lernen wir nicht, wie wir das Gleichgewicht unseres Körpers nutzen und wiederherstellen können. Dabei ist es einfach zu erlernen, Bedeutung und Chancen sind mittlerweile auch gut wissenschaftlich untersucht.

### Herzratenvariabilität (HRV)

Mit der Verbesserung der Herzratenvariabilität (Abkürzung: HRV) können wir unsere Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit stark verbessern. Und die HRV ist gut trainierbar. Und sie erzeugt ein gutes Gefühl, in dem auch Belastungen wie Prüfungsangst viel leichter bewältigt werden können.

#### **Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem zwischen dem aktivierenden System (Sympathikus) und dem beruhigenden und Aufbauprozesse begünstigenden System (Parasympathikus oder Vagus):**

Bei jedem Atemzug wechseln sich diese beiden Systeme ab. Der Sympathikus sorgt beim Einatmen durch den entstehenden Unterdruck im Brustkorb für eine bessere Füllung des linken Herzvorhofes mit Blut über die Blockade der Barorezeptoren im linken Vorhof für eine Beschleunigung des Herzschlages. Bei der Ausatmung wird der Parasympathikus über den Vagusnerven aktiviert und dämpft die Herzaktion. Dadurch entsteht eine atemabhängige Schwankung der Herzschlaggeschwindigkeit, die Herzratenvariabilität (HRV). Dabei hat der Vagusnerv die Funktion, die Aktivierung des Sympathikus zu bremsen; wir sprechen deshalb auch von "Vagusbremse".

Wenn langsam und tief geatmet wird, ist die Sauerstoffsättigung des Blutes genauso gut oder besser, als wenn oberflächlich und dafür schnell geatmet wird. Ein gesunder Erwachsener atmet in Ruhe 16 Atemzüge/ min. Ein Atemzug dauert damit 3.75 Sekunden. Jugendliche atmen pro Minute 16-19mal, Schulkinder 20mal, Kleinkinder 25mal, ein Säugling 30mal.

Erwachsene wie Kinder und Jugendliche können ihre Atmung in der Regel einfach auf 6-8 Atemzüge pro Minute verlangsamen und erfahren dabei die beruhigende und entspannende Wirkung. Dies gelingt durch die "Vagusbremse" und ist der schnellste Weg dazu, sich zu sammeln in einer ausweglos erscheinenden Situation. Regelmäßiges Training erleichtert den Einsatz, reduziert Stress und beugt vor.

**Dr. med. Hans-Jürgen Kühle**, Kinder- und Jugendarzt, Neuropädiater und Biofeedbacktherapeut  
Arzt in der Praxis Krug+Grofer+Püschel+Hofmann+Kühle+Pabst, Marburger Str. 24, 35390 Gießen  
**Telefonsprechstunde zu ADHS + neuropädiatrischen Störungen dienstags 10-12.00: 0641  
2502933**