

Einschlafbücher im Test: familie.de

Audio-CD "Gut Einschlafen für Kinder" - Ralf Maria Hölker



Experten empfehlen vor dem Schlafengehen eine ruhige Phase von zehn bis 30 Minuten, in der die Kinder entspannen, abschalten, zur Ruhe kommen. Und dabei dann auch die Müdigkeit zulassen können. Die CD "Gut Einschlafen für Kinder" wurde von einem Mediziner entwickelt, sie basiert auf aktuellen Erkenntnissen aus der Schlafforschung. Kinder ab vier Jahren erwartet hier eine Kombination aus Entspannung und beruhigender Musik. Die Hintergrundmusik entspricht der ruhigen Atemfrequenz in der Einschlafphase, dadurch bekommt der Körper ganz natürliche Einschlafimpulse.

So verlief unser Test

Gleich vorweg: Die Traumreise hat uns allen Spaß gemacht – und total entspannt. Nach einer kurzen Einleitung stehen drei kindgerechte Reisen zur Auswahl: Eine Atementspannung, eine Muskelentspannung und eine Phantasiereise. Alle werden von der TV-Sprecherin Maria Faust gesprochen, die uns mit ihrer angenehmen Stimme gleich in eine andere Welt beamt.

Die Traumreisen sorgen dafür, dass sich der Atemrhythmus verlangsamt und die Muskeln sich entspannen. Nach 20 Minuten ist unser Kind eingeschlafen – und ich hab mich wunderbar entspannt und bin jetzt fit für eine Runde Aufräumen und vielleicht reicht die Energie für ein paar Seiten in meinem Krimi.

Wir haben die CD nicht täglich im Einsatz, lieben sie aber sehr, weil sie uns allen zeigt, wie schön es sich anfühlt, wenn Körper und Geist entspannen. Ein Ziel, das wir sonst eigentlich nie erreicht haben... Die CD ist für Kinder ab vier Jahren bis unendlich geeignet.

Tipp: Der Kölner Arzt Dr. Ralf Maria Hölker hat auch eine Version für Erwachsene produziert: "Gut Einschlafen – Gut Schlafen"



von Benita Wintermantel