

Das glücklichste Baby der Welt  
So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind – so schläft es besser

Endlich Hoffnung:  
eine einfache Methode zur Beruhigung schreiender Babys.

Es ist kein Wunder und keine Magie, der „Beruhigungsreflex“ ist der natürliche ‚Aus‘ Schalter für das Schreien Ihres Babys. Erfahren Sie, wie Sie den Reflex mit Hilfe der „fünf S“ auslösen können. Dr. med. Harvey Karp, renommierter Kinderarzt und Experte für frühkindliche Entwicklung, präsentiert Ihnen auf dieser DVD eine erstaunliche Methode, die schon seit Jahrhunderten von vielen Eltern genutzt wird: Mit den „fünf S“ können Sie Ihrem Kind die wohltuenden Empfindungen aus dem Mutterleib zurückgeben und so seinen Beruhigungsreflex aktivieren. In den letzten 30 Jahren hat Dr. Karp seine innovativen Methoden tausenden Eltern – inklusive Superstars wie Madonna, Pierce Brosnan und Michelle Pfeiffer – erfolgreich vermittelt.

*„Man muss es sehen, um es zu glauben, unser Sohn hat sofort auf die ‚fünf S‘ reagiert!“*  
Keely und Pierce Brosnan, Journalistin und Schauspieler

*„Jede Mutter braucht Techniken, die wirklich funktionieren – bei Harvey Karps Methode ist das der Fall.“* Michelle Pfeiffer, Schauspielerin und Produzentin

*„... der beste mir bekannte Weg, um schreiende Babys zu beruhigen!“*  
Dr. med. Steven Shelov, Chefredakteur „American Academy of Pediatrics‘ Caring for Your Baby and Young Child“

**Bonus:** Drei effektive Calming Sounds (Klänge zur Beruhigung) –  
geeignet für die ganze Nacht · Laufzeit 128 Minuten, beinhaltet  
60 Minuten Bonus Beruhigungslaute.

## Die Erfolgsmethode

### Wie ich die alten Beruhigungsmethoden für schreiende Babies wiederentdeckte

Als ich in den frühen 1970er Jahren anfang Pädatrie zu studieren, hatte ich keine Ahnung, wie einfach es ist, schreiende Babies zu beruhigen. Am Albert Einstein College of Medicine wurde gelehrt, dass Babies schreien, weil sie Blähungen haben und dass es nur 2 zuverlässige Methoden gibt, um diese unglücklichen Säuglinge zu beruhigen.

Erstens, dem Rat der Großmutter folgen und das Baby auf den Arm nehmen, es wiegen und ihm einen Schnuller geben - und wenn das nicht funktionierte, war die zweite Methode, Medikamente zu verabreichen.

Aber gegen Ende der 1970er wurden diese Therapien verworfen oder ernsthaft in Frage gestellt. Babies zu sedieren (Beruhigungsmittel zu geben) wurde als unangemessen verworfen.

1980, in der Abteilung für Kindesentwicklung an der UCLA School of Medicine wurde aus meiner Frustration Betroffenheit und Entsetzen. Als Mitglied des Kindesmisshandlungs-Teams untersuchte ich mehrere ernsthaft verletzte Babies. Ihr Geschrei hatte die gestressten Eltern zu schrecklichen Misshandlungen getrieben.

Ich war empört, dass es in unserem hochentwickelten Gesundheitssystem keine gute Lösung für Babies mit diesem furchtbar beunruhigenden und sehr verbreiteten Problem gab.

Ich las alles, was ich zum Thema Koliken finden konnte. Ich war fest entschlossen, jeden Anhaltspunkt auszugraben, der erklären könnte, warum so viele Kinder unter diesen rätselhaften Zuständen litten.

Bald entdeckte ich 2 Tatsachen, die immer mehr in den Mittelpunkt rückten und mich hoffen ließen: Zunächst lernte ich mehr über die tiefgreifenden Unterschiede zwischen dem Gehirn eines 3 Monate alten Babies und dem eines Neugeborenen. In den ersten drei Lebensmonaten machen Babies gewaltige Entwicklungssprünge. Das führt zu einer Diskrepanz zwischen den Erwartungen, die Eltern in unserer Gesellschaft hinsichtlich Aussehen und Reaktionen ihrer Neugeborenen haben - und deren wahres Verhalten und Wesen.

Zu meiner zweiten entscheidenden Entdeckung kam ich, als ich anfang, über Kindererziehung in anderen Kulturen zu lesen. Beim Durchforsten der staubigen Bücher und Zeitschriften in der Bibliothek der UCLA fand ich zu meinem größten Erstaunen heraus, dass dieses "Bauchweh-Geschrei", das so viele meiner kleinen Patienten und deren Eltern quälte, in vielen Kulturen dieser Welt völlig unbekannt war.

Je mehr ich über dieses Thema recherchierte, desto mehr dämmerte mir, dass unsere in vieler Hinsicht hochentwickelte Kultur sehr rückständig ist, wenn es darum geht, die Bedürfnisse von Babies zu verstehen. Wir hatten irgendwann irgendwo die falsche Richtung eingeschlagen. Ich begriff allmählich, dass unsere Vorstellungen über schreiende Babies auf jahrhundertealten Mythen und Missverständnissen aufbauten.

Menschen, die in primitiven Kulturen leben, sind in vielen Punkten ungebildet und rückständig - Aber in manchen Bereichen sind sie sehr weise... und wir sind die "Primitiven". Und das gilt ganz besonders, wenn es um das Verstehen von schreienden Säuglingen geht.

Ich verband nützliche Informationen aus der Vergangenheit mit neuesten Erkenntnissen der modernen Forschung und meinen eigenen Beobachtungen, die ich über Jahre bei der Behandlung von mehr als 5000 Babies gemacht hatte - und entwickelte daraus 4 Richtlinien (Grundsätze), die von entscheidender Bedeutung für jeden sind, der Babies verstehen will und lernen möchte, wie man sie erfolgreich tröstet und ihnen dabei hilft, länger zu schlafen.

Diese 4 Schätze (Kostbarkeiten, Kleinodien), die seit den frühen Tagen der Menschheit von Generation zu Generation weitergegeben wurden, sind:

- Das (fehlende) "vierte Trimester"
- Der Beruhigungsreflex
- Die 5 "S"
- Die "Knuddel-Kur"

## Fragen & Antworten

***Die "Das glücklichste Baby der Welt-Technik" scheint sich sehr, von anderen Beruhigungsmethoden für Babies zu unterscheiden. Was ist das Besondere an "Das glücklichste Baby der Welt"?***

Die DVD "Das glücklichste Baby der Welt" kann Eltern helfen, ihre Babies so gekonnt zu beruhigen wie die besten "Baby-Flüsterer" der Welt... und sie helfen den Babies, 1 bis 2 Stunden (pro Nacht) länger zu schlafen.

Diese Methode ist in dreierlei Hinsicht revolutionär:

1. Eltern lernen, wie wichtig es ist zu verstehen, dass Neugeborene noch nicht ganz bereit sind für die Welt. Sie werden gewissermaßen 3 Monate zu früh geboren und brauchen ein viertes Trimester voller Fürsorge, in dem sie viel auf dem Arm gehalten und geschaukelt (gewiegt) werden. (Das ist eine Erkenntnis, die in keiner anderen Veröffentlichung über Kindererziehung steht. Sie ist der "Aha-Effekt", der Eltern hilft zu verstehen, was genau sie tun müssen.)
2. Sie bringt Eltern die außerordentliche, neue Entdeckung nahe, dass alle Babies mit einem "Beruhigungs-Reflex" geboren werden - quasi ein "Aus-Schalter" für Schreien.
3. In " Das glücklichste Baby" lernen Eltern, wie sie die 5 Techniken ("5S") anwenden müssen, die den Beruhigungsreflex auslösen. (Das ist sehr wichtig, weil Reflexe nicht funktionieren, wenn sie nicht richtig ausgelöst werden.) Wenn Sie zum Beispiel den Knie-Reflex auslösen wollen und 2,3 Zentimeter zu tief treffen, wird es nicht klappen - auch, wenn es richtig aussieht. Genauso verhält es sich mit dem Beruhigungsreflex, wenn Sie die "5S" nicht richtig anwenden.

Es ist sehr wichtig, das Material durchzusehen, sich die DVD aufmerksam anzuschauen und das beste weiße Rauschen einzusetzen (wie unsere CD mit den beruhigenden Klängen), um sicherzustellen, dass Sie alles richtig machen. Diese Techniken sind sehr subtil und funktionieren nur, wenn sie richtig ausgeführt werden.

Wenn Sie diese Methode erst einmal gelernt haben, wird Ihnen schnell klar, warum die Methode des „glücklichsten Baby der Welt“ in 19 Sprachen übersetzt worden ist und von Spezialisten des früheren Surgeon General der USA, führenden Kräften der American Academy of Pediatrics, dem Gründer von Lamaze, LILLI und vielen anderen unterstützt wird.

***Gibt es wissenschaftliche Veröffentlichungen über die Existenz des Beruhigungsreflexes?***

Gute Frage!

Wenn Sie sich meine DVD anschauen, werden Sie viele schreiende Babies sehen, die sich innerhalb von Sekunden beruhigen, wenn ich die "5S" anwende. Das ist genau das, was man sieht, wenn ein Reflex ausgelöst wird. Es laufen jetzt Studien, die diesen Reflex noch genauer dokumentieren sollen. Das Gesundheitsministerium in Boulder, Colorado, hat gerade einen Erfahrungsbericht über das Erlernen der Vorgehensweise nach dem „glücklichsten Baby der Welt“ in äußerst belasteten Risiko-Familien veröffentlicht. Demnach verbesserte die Vorgehensweise in 41 von 42 Familien sofort die Fähigkeit der Eltern, ihre Kinder zu besänftigen, und die Babies schliefen nachts 1 bis 3 Stunden länger.

"Dr. Karp's Buch ist faszinierend. Es vermittelt auf sensible Art und Weise wissenschaftliche Erkenntnisse über die Entwicklung von Babies. Ein absoluter Lesegenuss. Ich bin sicher, dieses Buch wird Eltern Mut machen ihnen viele Jahre lang ein Leitfaden sein."

Julius Richmond, MD, Professor für Gesundheitspolitik, Harvard Medical School, Gründer von Head Start, früherer Surgeon General der USA.

***Kann das Stramme Einwickeln mit den Armen am Körper schädlich für das Baby sein?***

Definitiv nicht. Tatsächlich ist das Einwickeln mit den Armen am Körper in sehr vielen Kulturen üblich. Nur Frühchen sollten mit den Armen nach oben eingewickelt werden. So sind sie munterer und neurologisch organisiert. Aber das gilt nicht für Babies, die nur eingewickelt werden, damit sie aufhören zu schreien und besser schlafen können.

Viele Stämme der Amerikanischen Ureinwohner haben ihre Babies mit den Armen am Körper eingewickelt, bis sie ungefähr 6 Monate alt waren - und sie waren bekannt für ihren Mut und ihre Selbstständigkeit. Die überzeugendsten Argumente für das Einwickeln mit den Armen am Körper sind die Tatsache, dass diese Babies eine entspanntere Herzfrequenz und bessere Lungenfunktionswerte aufweisen, und dass sie länger schlafen (und besser aufwachen, so dass sie weniger gefährdet sind, dem plötzlichen Kindstot zu erliegen).

Das stramme Einwickeln, kombiniert mit dem Einsatz von weißem Rauschen (ungefähr so laut wie eine Dusche) während das Baby schläft oder wenn es schreit, verspricht große Fortschritte. Die Säuglinge werden erfolgreicher gestillt und schlafen besser - es kommt zu weniger Fällen von Depressionen und Ehestreitigkeiten - dem "Baby-Schüttelsyndrom" und sogar dem plötzlichen Kindstot wird vorgebeugt.

Und es macht besonderen Spaß, weil Väter, die die "5S" lernen, oft die besten "Baby-Flüsterer" in der Familie werden. Es ist eine tolle Möglichkeit für Väter und andere Betreuer, die Mama (Mutter) zu unterstützen!

### ***Behindert das Stramme Einwickeln die Entwicklung der Motorik?***

Nein, das Einwickeln stört nicht die motorische Entwicklung. Babies werden normalerweise nur nachts eingewickelt, oder wenn sie tagsüber ein Nickerchen machen. Die meiste motorische Aktivität findet aber am Tag statt, wenn das Baby nicht eingewickelt ist.

### ***Hemmt das Einwickeln die Entwicklung der Hüften?***

Nein. Es heißt, die Hüften des Babies können durch das Einwickeln verletzt werden. Aber das stimmt nicht, solange das Baby in eine weiche Decke gewickelt wird, so dass die Hüften leicht gebeugt werden können. Die Hüften der Säuglinge werden nur dann zu sehr belastet, wenn sie nach dem Einwickeln mit ausgestreckten Beinen fest auf ein hartes Brett gebunden werden.

### ***Kann durch das Schaukeln der Reflex des Babys verstärkt werden?***

*2. Fassung: Kann es passieren, dass Babies durch das Schaukeln öfter spucken/erbrechen?*

Das Schaukeln erfolgt in einer halb-aufrechten Haltung, was das Spucken (den Reflex) eher reduziert. Das Baby wird weniger spucken, weil es durch das Schaukeln aufhört zu schreien. Beim Schreien spannen Babies ihre Bauchmuskeln an und neigen dann eher zu Reflex (Spucken/Erbrechen). Durch die (Schaukel)-Bewegung wird das Spucken nicht provoziert, sie ermöglicht im Gegenteil ein Bäuerchen (einen Rülps), ohne dass die ganze Milch hochkommt.

### ***Wie können wir unser Baby vom Einwickeln entwöhnen?***

Das Entwöhnen vom Einwickeln erfolgt normalerweise nach dem 4. Monat. Manche Kinder sind dann bereit dazu, anderen tut es gut, ein paar zusätzliche Monaten eingewickelt zu werden. Das ist wirklich sehr unterschiedlich. Ihr Baby wird wissen, wann es soweit ist.

Es ist sehr wichtig, ab der Geburt zusätzlich zum strammen Einwickeln die ganze Nacht weißes Rauschen einzusetzen. Wenn Sie Ihr Baby vom Einwickeln entwöhnen wollen, behalten Sie das weiße Rauschen bei. Gewöhnlich kann das Baby ab dem 4./6. Monat ohne das Einwickeln gut schlafen, und nach weiteren 4-8 Monaten kann es von den Geräuschen entwöhnt werden. (Es kann viel früher entwöhnt werden, aber die Geräusche sind so hilfreich bei allen möglichen Schlaf-Problemen durch Zahnen oder erste Erkältungen, die um den 6.-9. Monat so verbreitet sind, dass die meisten Eltern das weiße Rauschen das ganze erste Jahr einsetzen!) Manche Eltern lieben unsere CD mit beruhigenden Klängen. CDs sind toll, weil man sie ins Auto mitnehmen kann, oder wenn man die Oma besucht, damit das Baby an einem ungewohnten Ort gut schlafen kann.

Weitere detaillierte Informationen darüber, wie Sie Ihr Baby vom Einwickeln entwöhnen, finden Sie im Buch "Das glücklichste Baby der Welt" in den Kapiteln, die sich speziell mit diesem Thema befassen.

## Biography

Dr. Harvey Karp ist ein international angesehener Kinderarzt und Spezialist für Kindesentwicklung. Er ist Dozent für Pädiatrie an der UCLA School of Medicine. In den letzten 30 Jahren verriet er tausenden Eltern sein Geheimnis, wie man Kinder glücklich macht - von Arbeiter-Müttern bis hin zu Superstars wie Madonna, Michelle Pfeiffer und Pierce Brosnan.

Dr. Karp hatte zahlreiche Auftritte in "Good Morning America", "The Dr. Phil Show", "ABC World News Tonight", bei "CNN", dem "Lifetime Channel" und in unzähligen Radiosendungen. Seine Arbeit wurde ausgezeichnet von "Associated Press" und "Time", "Newsweek" und dem "People Magazine". Er ist außerdem eine Autorität für Umweltbedingte Gesundheit bei Kindern und das Stillen von Säuglingen. Dr. Karp hat seine Zeit dem Schreiben gewidmet, er hält Vorträge und gibt Kurse. Jetzt unternimmt er Vortragsreisen durch Amerika und die ganze Welt, um medizinischem Fachpersonal und der Öffentlichkeit seine innovativen Methoden nahezubringen und Eltern zu zeigen, wie sie die Bedürfnisse ihrer Kinder erfolgreich befriedigen können.