

Home > Kind > Schulkind > Darum tragen Hamburger Schüler jetzt Sandwesten im Unterricht

Darum tragen Hamburger Schüler jetzt Sandwesten im Unterricht

Mit einer Sandweste in die Schule? Allein von der Optik her fühlen wir uns an Zwangsjacken oder Rettungswesten aus dem Flugzeug erinnert, doch damit haben die bis zu fünf Kilo schweren Sandwesten wenig zu tun. Stattdessen sollen sie die Konzentration unruhiger Schüler fördern.

Gefällt mir 40 Teilen Twittern



Geburt von A bis Z

Von Blasensprung bis Storchebiss - Infos und Experten-Rat rund um die Entbindung.

Anzeige

Zaubermittel Sandweste?

- 1 Saugstarke Gewinnchancen Medela Einweg-Still Advents-Gewinnspi
- 2 Jodhpur-Softshellreithose Zohra Alles fürs Pfer Krämer Pferd

Die Beschwerungswesten „verteilen Gewicht und Druck flächendeckend auf die Muskel- und Belastungssensoren und führen so zu einer deutlichen Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit“, erklärt der Hersteller der Westen, Beluga Healthcare, auf seiner Website. Für die Kinder sei es wie ein behutsames Handauflegen, so eine Hamburger Lehrerin. Vor allem verhaltensauffällige Schüler, ADHS-Patienten oder Kinder im Autismus-Spektrum sollen von dem zusätzlichen Gewicht profitieren. Die Schwere der Westen soll die Kinder beruhigen und ihre Konzentration fördern. Auch für Kinder, die unter Wahrnehmungsstörungen leiden, können die Westen eine erdende Wirkung haben. Anstatt mit vielen Reizen überflutet zu werden, können sich die Schüler nur auf den einen Reiz – das Gewicht – konzentrieren.

Die Theorie hinter der Sandweste beruht auf der Tiefendruck-Therapie. Fester, aber angenehmer Druck auf den Körper – durch Kuschneln, Massage, Berührungen oder eben Westen oder Decken – soll sich positiv auf das Nervensystem auswirken: Der Körper soll vom sympathischen zum parasympathischen Nervensystem schalten – von „Kampf und Flucht“ zu „Ruhe und Entspannung“. Der Puls verlangsamt sich, die Muskeln entspannen sich und der Körper beginnt, Endorphine zu produzieren.

Die Kinder selbst scheinen die Beschwerungswesten gut anzunehmen – wird die Weste rausgeholt, entstehen häufig sogar kleine Konkurrenzkämpfe darüber, wer die Weste als erstes anziehen darf. Manche finden die Beschwerungsweste einfach „cool“, andere sind überzeugt, dass das Gewicht ihnen tatsächlich dabei hilft, ruhiger zu werden und mehr Kontrolle über ihren Körper zu haben, da sie nicht ständig damit beschäftigt sind, ihre Arme und Beine unter Kontrolle zu halten.

AUS UNSEREM NETZWERK

n-tv.de

Ausgesetzter Hund erfriert bei eisiger Kälte

Mit kaltem Wasser übergossen setzt ein Familienvater seinen Hund vor die Tür. Dort herrschen frostige Temperaturen. Nachbarn finden den wimmernden Vierbeiner...

Jetzt du mit der pi Leistung z Wunsch

Medika



Die Beschwerungswesten wiegen zwischen einem und fünf Kilo.

© facebook.com/beluga1985

Psychologen sind skeptisch

Das Konzept der Sandwesten hat Gerhild de Wall, Sonderpädagogin und Leiterin der Abteilung Inklusion an einer Hamburger Schule, aus den USA mitgebracht – wo solche Westen mit Gewicht schon länger an Schulen eingesetzt werden. In der Tat hat sich in Amerika ein großer Trend um die Tiefendruck-Therapie (engl. deep pressure stimulation) entwickelt. Neben den Westen sind vor allem Decken mit Gewicht beliebt.

Diese Decken sollen ungefähr zehn Prozent des eigenen Körpergewichts haben und sind meist mit Reis, Glasperlen oder Kunststoffpellets gefüllt. Vor allem Kinder und Erwachsene mit Autismus sollen davon profitieren.

Studien zu der Wirksamkeit solcher Westen und Decken gibt es wenige – und die Ergebnisse fallen noch dazu recht unterschiedlich aus. Ein Versuchsreihe aus dem Jahr 2014 mit 73 Kindern kam beispielsweise zu dem Ergebnis, dass eine Decke mit Gewicht die Kinder **weder schneller einschlafen ließ, noch die Schlaufdauer oder -qualität sich sonderlich verbesserten**. Subjektiv berichteten Eltern und Kinder allerdings, dass sie das Schlafen mit den Decken als angenehmer und beruhigender empfanden. Das beweist auch eine andere Studie: 2012 untersuchten australische Wissenschaftler Angstgefühle bei Patienten einer Psychiatrischen Einrichtung und kamen zu dem Ergebnis, dass Patienten mit Hilfe einer solchen Decke **signifikant weniger Angst und Stressgefühle** empfanden. Eine andere Studie aus dem Jahr 2008 berichtet auch über einen **gesteigerten Serotonin-Spiegel** bei Probanden, die eine Decke mit Gewicht nutzen.

Einige Psychologen und Mediziner warnen jedoch auch davor, die Decken und Westen als Allheilmittel zu betrachten. Der Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie Michael Schulte-Markwort warnt in einem Gespräch mit dem Abendblatt beispielsweise davor, die Westen als schnelles Wundermittel zu verstehen: „Bei komplexen Ursachen sind Westen als Zaubermittel viel zu einfach.“ Denn solche Westen wirken laut dem Psychologen nur wie ein Pflaster anstatt die Ursachen anzugehen. Die Kinder bräuchten **differenzierte Diagnosen** statt schneller Lösungen. Schulte-Markwort plädiert stattdessen für besser durchdachte Schulkonzepte und einen differenzierteren Umgang mit Schülern mit Wahrnehmungsstörungen.

Das Fazit also: Westen oder Decken mit Gewicht können durchaus als eine Art Rettungsdecke bei Angstgefühlen und Unruhe wirken, doch die tieferen Ursachen für solche Gefühle sollte man dennoch im Blick behalten.

 DAS KÖNNTE SIE INTERESSIEREN:

ANZEIGE

Gleitsichtbrille 15,50€

Nach dieser Brillen-Flatrate ist ganz Deutschland verrückt!

stern.de

Warum ich mir geschworen habe, nie wieder mit Hormonen zu verhüten
Als 15-Jährige bekommt unsere Autorin die Pille verschrieben und macht sich nie wirklich Gedanken über den Hormon-Cocktail, den sie da täglich in sich...

arcor.de

«Big Bang Theory»-Star Melissa Rauch ist Mutter geworden

Melissa Rauch im Babyglück: Der Weg dorthin war nach ihren Worten allerdings nicht leicht.

 LIGATUS

RUBRIKEN RUND UMS KIND

- > [Kindergeburtstag](#)
- > [Basteln mit Kindern](#)
- > [Kindermode](#)
- > [Kinderbetreuung](#)
- > [Urlaub mit Kindern](#)
- > [Kinderfilme](#)

 BILDERGALERIEN



ADHS: Symptome und Therapie bei Kindern

Kinder mit AD(H)S sind impulsiv und unkonzentriert. Wir informieren Sie über die Symptome und das Leben mit der Erkrankung.



6 Fakten über Stress bei Kindern

von Nicole Metz

Gefällt mir 40 Teilen

Twittern



SPIEL UND SPASS



Die schönsten Fingerspiele

Kleine Kinder lieben Fingerspiele! Wir stellen Ihnen hier 19 schöne Fingerspiele vor - mit Text und Anleitung zum Nachspielen.

Outdoor-Bewegungsspiele

Ab nach draußen! Diese Bewegungsspiele für Kinder bringen Laune. Einige davon haben Sie früher sicher auch gespielt.

Spiele mit Papier und Stift

Ob als Wartezeitverkürzer, Pausenfüller oder für lange Urlaubsfahrten - hier die schönsten Spielideen mit Papier und Stift.

Die schönsten Straßenspiele

Der Sommer ist da - raus auf die Straße, in den Innenhof, in den nächsten Park. Hier kommen die schönsten Straßenspiele für Kinder jeden Alters.

GRÖSSENRECHNER



"Mama, wie groß werde ich?"

Hier können Sie die voraussichtliche Körperendgröße Ihres Kindes berechnen.

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Männer: Gut aussehen, ganz ohne Shopping-Stress. So

MODOMOTO - Sponsored



Zehn Sätze, die Sie nie zu Ihrem Kind sagen sollten

Es gibt Sätze, die sollten Eltern NIE zu ihren Kindern sagen! Denn...



Preissturz bei Büro-Kaffeevollautomaten: So günstig war der...

KAFFEEVOLLAUTOMATEN - Sponsored



KISS-Syndrom: Umstrittene Diagnose bei Säuglingen

Ob es das KISS-Syndrom wirklich gibt, wird zwischen Ärzten und...



Mutter setzt Kind auf Zuckerdiät - mit erstaunlichen Folgen

Die Schwedin Anna Larsson wagte für sich und ihre Familie einen...



Kinderfragen zu Weihnachten

"Mama, wieso gibt es so viele Nikoläuse?" "Bestellt das Christkind..."

empfohlen von

1 Waldhütte

Wir sind Ihr Team! Sport-Thieme.de

2 AV-120 HiFi PA-Verstärker Karaoke...

PA-Verstärker mit 2 x 60W RMS Leistung, voll verregelte Mikrofon

MEHR ZUM THEMA

SCHULE

ARTIKEL KOMMENTIEREN

UM EINEN KOMMENTAR ZU SCHREIBEN, MÜSSEN SIE SICH EINLOGGEN.

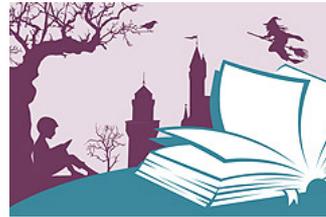
LOGIN

 **FAMILIE.DE THEMEN**

[LETZTE](#) | [BELIEBTE](#)

- > [Darum tragen Hamburger Schüler jetzt Sandwesten im Unterricht](#)
- > [Kinovorschau: Kinofilme für Kinder 2017](#)
- > [Schwangerschafts-Cholestase: Gallenstau in der Leber](#)
- > [10 Tipps für Patentanten](#)
- > [Diese Schlafposition kann gefährlich für Ihr Kind werden](#)
- > [ALLE THEMEN](#)

MÄRCHEN



Märchen und Geschichten

Stöbern Sie in unserer Sammlung mit tollen Vorlese-Geschichten, unbekanntem Märchen und Märchenklassikern! Wir wünschen Ihnen viel Spaß, wenn es wieder heißt "Es war einmal ...".

ERZIEHUNG



100 Erziehungstipps

Wir haben Tipps für ganz konkrete Alltagssituationen von Streit bis Gesundheit.

100 Erziehungstipps

"Ist das normal?" und "Was mach ich jetzt am besten?". Wir haben Tipps für ganz konkrete Alltagssituationen von Streit bis Gesundheit.

So macht Aufräumen Spaß!

Wir haben den Versuch unternommen, "Aufräumen" und "Spielen" zu kombinieren. Mit Erfolg! Hier Ideen, mit denen das lästige Aufräumen spielend funktioniert.

Trotz lass nach!

Trotzanfälle sind zwischen 2 und 5 Jahren völlig normal. Woher das kommt und wie Sie darauf reagieren.



Gesundheitstipps

Damit Sie gesund bleiben! Alle Themen von Ernährung über Fitness bis Vorbeugung.



Basteln mit Kindern

Jede Menge Anleitungen und Bastelvorlagen für kleine Hände und jeden Anlass.

FAMILIE.DE IM NETZ

[f FACEBOOK](#)

[t TWITTER](#)

[p PINTEREST](#)

[g+ GOOGLE+](#)

ABO & SHOP

[FAMILIE & CO: IM ABO](#)

[FAMILIE & CO: SONDERHEFTE](#)

[FAMILIE & CO: MINI](#)

[FAMILIE & CO: DER ABO-SHOP](#)



[KONTAKT](#) | [IMPRESSUM](#) | [NEWS](#) | [NEWSLETTER](#) | [MEDIADATEN](#) | [DATENSCHUTZ](#) | [▶ NUTZUNGSBASIERTE ONLINEWERBUNG](#)

