

Erholsamer Schlaf für Kinder mit dem neuen Wick® SweetDreams Ultraschall Luftbefeuchter



Eltern versuchen oft jede Menge Tipps und Tricks, wenn es den Kindern schwer fällt einzuschlafen. Werden die Kleinen dann noch von einer Erkältung geplagt, sind schlaflose Nächte oft vorprogrammiert.

Eine Zauberformel, damit Kinder besser einschlafen, gibt es leider nicht. Aber Wick hat für Eltern ein paar Tipps für eine angenehme Schlafenszeit zusammengestellt.

1. **Ein Glas warme Milch:** Nach einem Glas warme Milch kommen Kinder meist besser zur Ruhe. In Milch ist viel Tryptophan enthalten, das der Körper in Serotonin umwandelt – ein natürliches Hormon, das schläfrig macht. Außerdem ist Milch frei von Industriezucker und Zusatzstoffen.
2. **Ein wohltuendes Bad:** Eine Stunde vor dem Zubettgehen zu baden, kann die Kleinen beruhigen. Außerdem kann das Bad ein schönes Zubettgeh-Ritual für die ganze Familie werden.
3. **Eine leise Umgebung:** Es ist wichtig, vor der Schlafenszeit eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Eine Stunde vor dem Schlafen sollten Kinder nicht mehr spielen, herumtoben oder elektronische Geräte benutzen. Stattdessen können Eltern ihnen eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen. Babys können auch mit einem Gerät beruhigt werden, das ein sogenanntes „Weißes Rauschen“ erzeugt – die Töne im Mutterleib werden imitiert und andere Geräusche aus dem Haus herausgefiltert.
4. **Keine elektronischen Geräte:** Vor der Nachtruhe sollten Kinder nicht fernsehen, am PC spielen oder andere elektronische Geräte nutzen. Studien besagen, dass das Licht von Bildschirmen den Schlafrhythmus stört und wach macht.¹
5. **Ein Nachtlicht, Musik oder einen Projektor einschalten:** Sanfte Musik, gedämpftes Licht und Bilder, die an die Wand projiziert werden, beruhigen Kinder und lassen sie sanft einschlafen.
6. **Ein Luftbefeuchter kann Erkältungsbeschwerden lindern:** Mit einem Luftbefeuchter können Eltern die Luftfeuchtigkeit auf angemessene 40 bis 60 Prozent regulieren. Bei dieser Luftfeuchtigkeit überleben weniger Erkältungsviren auf Oberflächen und in der Luft.² Gleichzeitig werden bereits gereizte Atemwege und Schleimhäute besänftigt.
7. **Die richtige Raumtemperatur:** Im Kinderzimmer sollten es zwischen 16 und 18 Grad sein.³ Außerdem sollten Kinder nur eine Lage Kleidung tragen. Mit



¹ <http://www.sciencetimes.com/articles/2126/20141222/electronic-devices-immensely-disrupt-sleep-chemistry.htm>

² Myatt T., Kaufman M., Allen J., MacIntosh D., Fabian P., McDevitt J. Modeling the airborne survival of influenza virus in a residential setting: the impacts of home humidification. Environmental Health. 2010, 9.55

³ Kinderärzte im Netz: Richtig gebettet
<http://www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/das-erste-jahr/einschlaf Tipps/richtig-gebettet/>

dem Wick 2-in-1 Hygrometer mit Thermometer können Eltern die optimale Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur überprüfen.



Besserer Schlaf für die ganze Familie dank Wick SweetDreams Ultraschall Luftbefeuchter

Der **Wick SweetDreams Ultraschall Luftbefeuchter** hilft, Husten und Schnupfen zu lindern, indem er trockene Nasenschleimhäute, den Rachenraum, die Augen und die Haut befeuchtet und beruhigt. Außerdem vermindert er die Ausbreitung von Erkältungs- und Grippeviren und somit die Ansteckungsgefahr innerhalb der Familie. Das trägt zur Gesundheit der ganzen Familie bei und sorgt für einen erholsamen Schlaf.

Die britische Ärztin und Medizinjaurnalistin Dr. Sarah Brewer erklärt: „Fügt man Luft, die zu trocken ist, mittels eines Luftbefeuchters Feuchtigkeit hinzu, bessern sich festsitzender Husten und Schnupfen. Der optimale Feuchtigkeitsgehalt hilft, die gesunde Konsistenz des Nasenschleims zu halten. Auch verstopfte und gereizte Atemwege werden besänftigt und befreit. Zusätzlich lindert es Reizhusten, der oft auf zu trockene Luft zurückgeht. Bei Husten mit Auswurf können mit der richtigen Luftfeuchtigkeit die Luftwege besser von Schleim befreit und das Abhusten erleichtert werden.“



Mit seiner Ultraschalltechnik erzeugt der **Wick SweetDreams Ultraschall Luftbefeuchter** feinste Wasserpartikel, die für eine angenehme Luftfeuchtigkeit im Raum sorgen und zudem Erkältungsbeschwerden lindern können. Dank der Ultraschalltechnik ist das Gerät sehr leise und der Schlaf des Kindes wird nicht gestört.



Drei Themen stehen bei dem Projektor des **Wick SweetDreams Ultraschall Luftbefeuchters** zur Auswahl: Sternennacht, Meer und Safari

Ein besonderes Highlight am **Wick SweetDreams Ultraschall Luftbefeuchter** ist ein eingebauter Projektor, der Bilder an die Wand projiziert. Diese Funktion kann unabhängig vom Luftbefeuchter genutzt werden. Eltern wählen manuell zwischen einem der Themen: Safari, Meer oder Sternennacht. Bei jedem Thema wechseln

sich jeweils drei Bilder ab. Die Projektionen schaffen eine beruhigende Atmosphäre, die Kindern beim Einschlafen hilft.



UVP: 69,99 Euro

Verfügbar ab September, u.a. bei Saturn und Media Markt

Über Wick

Die Firma Wick wurde 1890 in North Carolina, USA gegründet und 1985 von Procter & Gamble übernommen. Wick stellt eine breite Palette an Erkältungsprodukten her, darunter Hustenmedikamente, Halsbonbons und Wick VapoRub®.

Wick produziert ebenfalls eine Reihe von Luftbefeuchtern und Thermometern und vertreibt seine Produkte weltweit. Diese Produkte werden von Kaz Europe Sàrl unter der Lizenz des Procter & Gamble Konzerns vertrieben.

Wick und andere verbundene Warenzeichen gehören zum Procter & Gamble Konzern. © 2015, Kaz Europe Sàrl.

Über Dr. Brewer

Dr. Sarah Brewer erlangte ihren Abschluss in Naturwissenschaften, Medizin und Chirurgie an der Universität in Cambridge, Großbritannien. Sie ist Mitglied des Rats für alternative Medizin und Naturheilkunde in Großbritannien. Nachdem sie als Allgemeinmedizinerin tätig war, erlangte sie zusätzlich einen Abschluss in Ernährungsmedizin an der Universität in Surrey, Großbritannien. Ihre Fachbücher sind preisgekrönt.

Dr. Brewer hat über 60 Ratgeber geschrieben und berichtet auf ihrem Blog www.DrSarahBrewer.com oder auf ihrer Twitterseite www.twitter.com/DrSarahB über Ernährungsmedizin.

Für weitere Presseinformationen, Bilder und Rezensionsexemplare wenden Sie sich bitte an:

Jenny Gardke

Griffiths Consulting – PR-Agentur für Kaz Europe Sàrl in Deutschland

Telefon: +49 (0)89 17 92 87 82

E-Mail: jg@griffiths-consulting.de