

Affektkrämpfe und Wutanfälle

Ein **Affektkrampf** ist eine kurze, unwillkürliche Reaktion des Körpers auf eine starke emotionale Belastung oder einen Schmerzreiz. Betroffen sind vor allem Säuglinge und Kleinkinder.

Während eines Affektkrampfes hält das Kind vorübergehend die Luft an, kann sich verfärben und kurz das Bewusstsein verlieren. Auch wenn ein solcher Anfall für Eltern sehr beängstigend wirken kann, sind Affektkrämpfe in der Regel **harmlos** und hinterlassen keine Schäden am Gehirn oder an der Entwicklung des Kindes.

Wer ist betroffen?

Affektkrämpfe treten vor allem im frühen Kindesalter auf:

- Typischer Beginn meist zwischen dem 6. Lebensmonat und dem 5. Lebensjahr
- Der Häufigkeitsgipfel liegt etwa um das zweite Lebensjahr
- Etwa 5 % aller Kinder erleben mindestens einmal einen Affektkrampf
- Eine familiäre Häufung ist möglich

Jungen und Mädchen können gleichermaßen betroffen sein.

Warum entstehen Affektkrämpfe?

Auslöser sind meist starke Gefühle oder plötzlich auftretende Schmerzen. Das Kind hält dabei nicht bewusst die Luft an. Es handelt sich um einen automatischen Reflex des Körpers.

Typische Auslöser sind:

- Wut oder Frustration
- Angst oder Erschrecken
- Enttäuschung
- Schmerzen, beispielsweise nach einem Stoß oder Sturz

Welche Formen von Affektkrämpfen gibt es?

Blauer Affektkrampf (zyanotischer Typ)

Diese Form tritt am häufigsten auf.

- Das Kind beginnt nach einer starken Emotion häufig zu weinen.
- Während der Ausatmung kommt es zu einem kurzen Atemstillstand.
- Das Gesicht kann sich blau verfärben.
- Es kann zu einem kurzen Bewusstseinsverlust kommen.
- Das Kind entspannt sich anschließend und erholt sich meist rasch.

Blasser Affektkrampf (pallider Typ)

Diese Form tritt häufig nach einem plötzlichen Schmerzreiz oder Schreck auf.

- Das Kind wird plötzlich blass.
- Es kann kurzzeitig bewusstlos werden.
- Nach wenigen Sekunden kommt es meist wieder zu sich.

Wie erkennen Eltern einen Affektkrampf?

Typische Merkmale sind:

- starkes Schreien nach einem emotionalen Ereignis oder Schmerz
- kurzes Aussetzen der Atmung
- bläuliche Verfärbung oder Blässe des Gesichts
- kurzer Bewusstseinsverlust
- rasche Erholung nach dem Ereignis

Die Dauer beträgt meist nur wenige Sekunden und selten länger als eine Minute.

Was können Eltern tun?

Ruhe bewahren

Auch wenn ein Affektkrampf sehr eindrucksvoll aussieht, ist es wichtig, selbst ruhig zu bleiben.

- Legen Sie Ihr Kind sicher hin, damit es sich nicht verletzen kann.
- Bleiben Sie bei Ihrem Kind und warten Sie, bis der Anfall vorbei ist.
- Versuchen Sie nicht, das Kind zu schütteln oder gewaltsam zu wecken.
- Geben Sie dem Kind während des Anfalls nichts zu trinken oder zu essen.

Umgang mit starken Gefühlen

Kinder müssen den Umgang mit starken Emotionen erst lernen. Hilfreich sind:

- ruhige und klare Grenzen
- liebevolle Begleitung bei Wut und Frustration
- Ablenkung in belastenden Situationen
- regelmäßige Tagesstrukturen und ausreichend Schlaf

Wann sollte ein Affektkrampf ärztlich abgeklärt werden?

Eine ärztliche Vorstellung ist insbesondere beim erstmaligen Auftreten eines solchen Ereignisses sinnvoll, damit die Diagnose sicher gestellt werden kann.

Eine zusätzliche Abklärung kann erforderlich sein:

- wenn Unsicherheit besteht, ob es sich tatsächlich um einen Affektkrampf handelt
- wenn die Episoden ungewöhnlich lange dauern oder sehr häufig auftreten
- wenn Krampfbewegungen auftreten
- wenn Bewusstseinsstörungen länger anhalten
- wenn Ereignisse ohne erkennbaren Auslöser auftreten

Bei einem Affektkrampf kann es durch das vorübergehende Aussetzen der Atmung zu einer deutlichen Blaufärbung (Zyanose) kommen. Diese ist in der Regel harmlos und verschwindet wieder, sobald das Kind normal atmet.

Eine solche Blaufärbung ist jedoch von einer Zyanose zu unterscheiden, die beispielsweise durch eine Erkrankung des Herzens oder der Lunge verursacht werden kann.

Bei ausgeprägter Zyanose oder wenn die Ursache der Blaufärbung unklar ist, kann sicherheitshalber eine [kinderkardiologische Untersuchung mit Echokardiographie \(Herzultraschall\)](#) sinnvoll sein.

Besprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten, ob eine solche Untersuchung in Ihrem Fall angezeigt ist.

In unserer kinderärztlich-kinderkardiologischen Praxis bieten wir eine entsprechende kardiologische Abklärung einschließlich Echokardiographie an.

Verlauf und Prognose

Affektkrämpfe verschwinden in der Regel von selbst im Verlauf des Kleinkindalters. Die betroffenen Kinder entwickeln sich normalerweise völlig unauffällig. Langfristige neurologische Schäden oder Entwicklungsstörungen durch Affektkrämpfe sind nicht zu erwarten.

Zusammenfassung

Ein Affektkrampf kann für Eltern sehr erschreckend wirken, ist aber meistens ungefährlich. Wichtig sind Ruhe, Sicherheit und eine ärztliche Einschätzung beim erstmaligen Auftreten oder bei ungewöhnlichem Verlauf.

Bei Unsicherheit, insbesondere bei ausgeprägter Blaufärbung oder unklarer Ursache der Zyanose, kann eine kinderärztliche bzw. kinderkardiologische Untersuchung mit Herzultraschall zusätzliche Sicherheit geben.

Letzte redaktionelle Prüfung am: 23.08.2026