

# Schlafprobleme durch intensive Bildschirmnutzung

geschrieben von Redakteur | Oktober 10, 2021



## Forscherinnen weisen auf Zusammenhang zwischen Bildschirmnutzung und Schlafproblemen bei Kindern hin

Schlaf ist wichtig für die Entwicklung, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Aufgrund der zunehmenden Digitalisierung und Mediennutzung, haben Wissenschaftlerinnen des National Institute of Public Health in Kopenhagen <http://sdu.dk> die Auswirkungen von Bildschirmnutzung auf den Schlaf von Null- bis 15-Jährigen untersucht. Sie haben hierfür die Ergebnisse von 49 Studien aus den Jahren 2009 bis 2019 untersucht und interpretiert.

### Schlechte Schlafqualität

Die Ergebnisse, die nun im Fachmagazin [BMC Public Health](#) publiziert wurden, weisen deutlich auf einen Zusammenhang

zwischen der Nutzung elektronischer Medien und der Schlafdauer hin, wobei die Belege für die Sechs- bis 15-Jährigen deutlicher ausfielen als für die Null- bis Fünfjährigen. Bei den Sechs- bis Zwölfjährigen zeigte sich zum einen, dass die Kinder mit einer größeren Bildschirmnutzung zu spät zu Bett gehen. Zum anderen leiden sie unter einer schlechteren Schlafqualität. Bei den 13- bis 15-Jährigen gab es Belege für einen Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und Einschlafproblemen sowie zwischen der Nutzung sozialer Medien und schlechter Schlafqualität. Insgesamt wurde die Nutzung elektronischer Medien bei Kindern und Jugendlichen generell mit einer kürzeren Schlafdauer in Verbindung gebracht.

## **Keine elektronischen Geräte eine halbe Stunde vor der Schlafenszeit**

„Kinder und Jugendliche sollten mindestens eine halbe Stunde vor der Schlafenszeit keine elektronischen Geräte mehr benutzen“, empfiehlt Psychologin Dominik Rosenauer <http://dominikrosenauer.com> gegenüber der Nachrichtenagentur presstext. Zum einen wegen des melatoninhemmenden Blaulichts und zum anderen, weil das Spielen oder Streamen sehr anregend sein kann. Das Handy allein sei jedoch nicht immer für schlechten Schlaf von Kindern verantwortlich. Aufgrund mangelnder Bewegung seien viele Kinder, die ihre Nachmittage vor der Spielekonsole oder dem Fernseher verbringen, am Abend einfach nicht müde und ausgelastet.

Ergebnisse einer ähnlichen Studie der Universität Leipzig verdeutlichen diesen Teufelskreis. Kinder, die einen hohen Medienkonsum haben, schlafen schlechter. Zur gleichen Zeit greifen diese unausgeschlafenen Kinder tendenziell eher zu elektronischen Medien und sind zu müde für Sport oder andere Aktivitäten. Es besteht demnach die Notwendigkeit, dass sich Eltern über die Gefahren von digitaler Mediennutzung

informieren und dementsprechend handeln.

## **Medienerziehung früh beginnen**

„Medienerziehung ist Elternsache. Es müssen von Anfang an klare Grenzen gesetzt werden. Die Erziehung fängt bereits im Säuglingsalter an und muss mit der restlicher Erziehung übereinstimmen. Es wird nicht funktionieren bei einem Thema streng zu sein, wenn den Kindern sonst alle Freiheiten gelassen werden“, sagt Rosenauer im Gespräch mit presstext.

Eltern müssten von Anfang an dahinter sein, dass sich Kinder nicht irgendwann besser mit Medien auskennen als sie selbst. „Wie im realen Leben sollten Eltern auch wissen, wo sich ihre Kinder in der virtuellen Welt befinden. Wichtig dafür ist eine klare Kommunikation und das Aufstellen von altersgerechten Regeln und Nutzungszeiten“, so Rosenauer. Auch gebe es in den Betriebssystemen oder in externen Apps Einstellungen für Eltern, mit denen sie die Kontrolle über das Medienverhalten ihrer Kinder behalten können.

## **Methode:**

Die Wissenschaftlerinnen haben Recherchen in vier Datenbanken (CINAHL, Web of Science, EMBASE und Medline) durchgeführt. Zu den Einschlusskriterien gehörten Alter  $\leq 15$  Jahre und Interventions-, Kohorten- oder Querschnittsstudien aus westlichen Ländern. Die methodische Qualität wurde anhand des Quality Assessment Tool for Quantitative Studies von zwei unabhängigen Gutachtern bewertet. Die Daten wurden mithilfe eines standardisierten Datenextraktionsformulars extrahiert. Die Synthese erfolgte durch die Zusammenfassung der Ergebnisse aller Studien nach den Altersgruppen 0-5, 6-12 und 13-15 Jahre in vier Schlafbereichen: Schlafenszeit und Schlafbeginn, Schlafqualität, Schlafdauer und Tagesmüdigkeit.

Bei der Suche wurden 10.719 einzelne Studien gefunden, von

denen 109 die Ein- und Ausschlusskriterien erfüllten und auf ihre methodische Qualität geprüft wurden. Insgesamt wurden 49 Studien in die Überprüfung einbezogen. Bei den Studiendesigns handelte es sich um randomisierte kontrollierte Studien (n = 3), quasi-experimentelle Studien (n = 2), prospektive Kohortenstudien (n = 15) und Querschnittsstudien (n = 29).