

# Warum Kinder mehr Schlaf brauchen

geschrieben von Redakteur | März 17, 2022



## Die Stiftung Kindergesundheit informiert über Schlafprobleme von Kindern und gibt Tipps für Eltern

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine wesentliche Grundlage der Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dennoch schlafen viele Kinder und Jugendliche nicht genug, beklagt die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme: Sie schlafen schlecht ein, wachen in der Nacht oft oder zu früh auf, fühlen sich am Morgen eher matt als erholt und starten missmutig und müde in den neuen Tag. Nach aktuellen Untersuchungen leidet heute jeder achte 12- bis 17-Jährige unter einem chronischen Schlafmangel. Guter Schlaf ist außerdem ungerecht verteilt: Mädchen sind häufiger von Schlafmangel betroffen als Jungen.

# Schlafbedarf sinkt mit zunehmendem Alter

Der Schlafbedarf von Heranwachsenden verringert sich mit zunehmendem Alter, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Während Kinder im Alter von drei oder vier Jahren noch circa 11,5 Stunden schlafen, reduziert sich die nächtliche Schlafdauer bis zum Schuleintritt auf etwa 10,5 Stunden. Kinder im Grundschulalter schlafen noch circa 9,5 Stunden. Allerdings benötigen auch Jugendliche durchschnittlich noch rund 9 Stunden Schlaf. Dies ist vielen Jugendlichen und auch den Eltern oft nicht bewusst. Erst mit 17 bis 18 Jahren pendelt sich dann das Schlafbedürfnis auf täglich 7 bis 8 Stunden ein.

## Tipp: Schlaftagebuch

Um den tatsächlich Schlafbedarf eines Kindes festzustellen, hilft es, in den Schulferien über zwei Wochen hinweg ein Schlaftagebuch zu führen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Man schreibt dabei genau auf, wann das Kind ins Bett geht und wann es morgens von selbst aufwacht. Daran sieht man, wie viel Schlaf es wirklich braucht, um ausgeschlafen zu sein.

## Guter Schlaf macht schlau und schlank

„Sind Kinder oder Jugendliche unausgeschlafen, zeigen sich vielfältige Auswirkungen auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden“, sagt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit: „Der Mangel an Schlaf führt zu Schläfrigkeit am Tage, beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis und hat nicht selten schlechtere schulische Leistungen zur Folge. Zu wenig

Schlaf macht außerdem manche Kinder fahrig oder auch aggressiv“.

## **Langfristige Folgen**

Schlafmangel in den jungen Jahren kann auch langfristige Folgen haben, berichtet die Stiftung Kindergesundheit: Im Schlaf wird das Wachstumshormon produziert, das für das Knochenwachstum benötigt wird. Manche Kinder, die andauernd zu wenig oder schlecht schlafen, erreichen deshalb möglicherweise später nicht die Körpergröße, die sie bei ausreichendem Schlaf hätten.

Eine besonders schwerwiegende Folge von Schlafstörungen geriet erst in den letzten Jahren in den Fokus der Wissenschaft, nämlich der Einfluss des Schlafes auf das Körpergewicht. Professor Berthold Koletzko berichtet: „Mehrere Studien haben gezeigt, dass eine zu kurze Schlafdauer mit gehäuftem Auftreten von Übergewicht und Adipositas bei Kindern verbunden ist. Eine längere Schlafdauer kann ein hilfreicher Faktor zur Normalisierung des Körpergewichts sein“.

## **Schlaf-Risiko: Exzessive Nutzung von Medien**

Fernsehgeräte, Handys und Smartphones begleiten heute viele Kinder und Jugendliche bis ans Bett und hindern sie am Schlafen, beklagt die Stiftung Kindergesundheit. Die Folgen kann man sich leicht denken: Wie eine Studie der Universität Koblenz-Landau in Landau in der Pfalz zeigte, waren Jugendliche, die nachts gewollt oder ungewollt durch ihr Smartphone geweckt wurden, tagsüber häufiger müde und neigten dazu, im Unterricht einzunicken.

Die Ergebnisse der Landauer Untersuchung stimmen mit den Daten überein, die in der 2015 veröffentlichten Deutschen Azubi-Gesundheitsstudie (DAG) mit über 13.000 Auszubildenden im

Alter zwischen 16 und 25 Jahren ermittelt wurden. Auch in dieser Studie kam es heraus, dass Jugendliche mit hohem Medienkonsum weniger ausgeruht und leistungsfähig sind, häufiger in der Schule und am Arbeitsplatz fehlen, häufiger unter Schlafstörungen leiden und ein geringeres Wohlbefinden haben. Sie bewegen sich außerdem weniger, nehmen mehr koffeinhaltige Getränke zu sich und schlafen weniger und schlechter.

## **Blaulicht hemmt das Schlafhormon**

In einer weiteren Studie kalifornischer Wissenschaftler zeigte sich, dass allein die Anwesenheit eines „small screens“ in der Bettumgebung von Jugendlichen, wie es ein Smartphone oder ein Tablet-PC darstellt, die Schlafzeit um 20,6 Minuten verkürzt. Einer der Gründe für die schlafkillende Wirkung der Geräte liegt offenbar in dem blauen Licht ihrer LED-Bildschirme. Helles Licht hemmt die Produktion von Melatonin, des Hormons, das die innere Uhr steuert, müde macht und das Einschlafen fördert.

Die LED-Bildschirme der meisten digitalen Medien enthalten einen höheren Anteil von blauem Licht. Dadurch führt das Betrachten von Bildschirmen am Abend und in der Nacht zu späterem Einschlafen und zu einer Verlangsamung der inneren Uhr und damit zu einer erhöhten Müdigkeit am nächsten Morgen – mit entsprechenden Folgen für die Leistungen in der Schule und am Arbeitsplatz.

## **Guter Schlaf – bessere Noten**

Erholsamer Schlaf macht jedoch klüger: Während der Nachtruhe ordnet das Gehirn die Lernerfahrungen des Tages und arbeitet an Problemlösungen. Schlafmangel dagegen führt zu Erinnerungslücken, reduziert die Arbeitsleistung am Tage um 25 Prozent und macht durch die Schädigung des Immunsystems anfälliger für Krankheiten.

Eine Bestätigung erbrachte eine kürzlich veröffentlichte Studie niederländischer Wissenschaftler an der Universität Leiden, für die 1.400 Studenten befragt wurden. Sie ergab bei jedem dritten Studenten einen chronischen Schlafmangel. Diese Studenten litten häufiger unter Konzentrationsstörungen und schnitten bei Prüfungen schlechter ab als ihre ausgeschlafenen Kommilitonen.

## **Verzicht auf Digitale Medien vor dem Schlafen**

Um den gesundheitsschädlichen Medienkonsum bei Jugendlichen zu reduzieren, sollte die Nutzung von Smartphones möglichst klar geregelt werden, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Ein wichtiger Ansatzpunkt für mehr Leistung und besseres Wohlbefinden sei der Verzicht auf digitale Medien schon in den letzten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen und erst recht in der Nacht.

## **Wer gut schläft, ist gesünder, erfolgreicher und lebt länger**

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht schlafen, ein geringeres Sterberisiko zeigen, als solche mit kürzeren Schlafzeiten. Schlafgestörte Menschen haben dagegen ein fünffach höheres Risiko, während eines Jahres einen schweren Unfall in Haushalt, Beruf oder Verkehr zu erleiden als Menschen mit gesundem Schlaf.

## **Zehn Tipps für einen gesunden Schlaf**

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin DGKJ hat für ihre Elterninformationen folgende Liste zur Förderung des Schlafes bei Grundschulkindern erstellt:

1. Regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten einhalten. Schlafrituale, wie z. B. ein Lied singen, beruhigende Musik hören oder eine Geschichte erzählen fördern diese Regelmäßigkeit.
2. Das Kind wird erst dann zum Schlafen gelegt, wenn es müde ist.
3. Zubettgehen sollte Spaß machen und keine Strafe darstellen.
4. Das Bett ist zum Schlafen gedacht. Im Bett sollten die Kinder weder lesen, noch spielen, fernsehen oder gar herumtoben.
5. Zwischen Abendmahlzeit und Zubettgehen sollte genügend Zeit sein. Leichte Kost kann schlaffördernd wirken.
6. Koffeinhaltige Getränke sind für Kinder generell zu vermeiden.
7. Sport oder aufregende Aktivitäten wie Fernsehen, Computerspiele, spannende Lektüre u. ä. vor dem Schlafengehen behindern einen erholsamen Schlaf.
8. Störende Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer des Kindes sollten beseitigt oder reduziert werden. Kurz: das Ambiente muss stimmen.
9. Möglicherweise schläft Ihr Kind deshalb nachts schlecht, weil der Mittagsschlaf nicht mehr nötig ist?
10. Nachts werden viele Informationen des Tages verarbeitet – Träumen ist normal. Ein Kind ist ausgeschlafen, wenn es rasch wach wird und sich tagsüber aktiv beschäftigt.

Quelle:                                      Stiftung                                      Kindergesundheit  
(<https://www.kindergesundheit.de/>)