

Zu viel Bildschirmzeit bringt Kinder um den Schlaf

Die Stiftung Kindergesundheit warnt vor steigender Abhängigkeit von digitalen Geräten und deren Folgen

München - Je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen - sei es beim Fernsehen, auf dem Smartphone, Tablet oder der Spielkonsole - desto schlechter schlafen sie. Das berichtet die in München beheimatete Stiftung Kindergesundheit. Sie verweist auf aktuelle Studien, die belegen, dass intensiver Medienkonsum nicht nur den Schlaf, sondern auch die Lernfähigkeit beeinträchtigt.

Digitale Medien sind für Kinder und Jugendliche heute selbstverständlicher Bestandteil des Alltags. Ihre Nutzung hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen, stellt die Stiftung Kindergesundheit in ihrem aktuellen „Kindergesundheitsbericht“ fest. Mehr als 90 Prozent der 14- bis 19-Jährigen verwenden täglich soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram oder Snapchat. Neben den vielen Vorteilen digitaler Medien, etwa beim Lernen oder Kommunizieren, treten jedoch auch Risiken deutlich zutage. Besonders während der COVID-19-Pandemie nahm die intensive und teils suchtartige Nutzung digitaler Medien erheblich zu. Eine direkte Folge: vermehrte Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Besorgniserregende Zahlen:

- Bereits jedes zweite Kind im Alter von drei Jahren schaut täglich bis zu einer Stunde Videos auf unterschiedlichen Endgeräten.
- Jedes siebte Kind verbringt mehr als eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm.
- Drei von vier Jugendlichen nutzen ihr Smartphone noch in den letzten zehn Minuten vor dem Schlafengehen, jeder vierte auch nach dem Lichtausschalten.
- Manche Jugendliche behalten ihr Handy nachts unter dem Kopfkissen.
- Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigen 8,4 Prozent der 12- bis 17-Jährigen bereits Anzeichen einer krankhaften Computerspiel- oder internetbezogenen Störung.

Warum Bildschirme den Schlaf stören

Bildschirme mit LED-Technologie emittieren blaues Licht, das die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt. Melatonin reguliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und sorgt dafür, dass wir müde werden. Wer abends lange auf Bildschirme schaut, schläft später ein, gerät aus dem natürlichen Schlafrhythmus und ist am nächsten Morgen müder - mit Folgen für Konzentration und Leistung in Schule und Ausbildung.

Zudem kann starker digitaler Konsum für eine anhaltende Reizüberflutung sorgen. Besonders aufregende Inhalte wie Games oder Social Media können das Gehirn in Alarmbereitschaft versetzen, wodurch das Einschlafen erschwert wird. Die Konsequenz: schlechtere Gedächtnisleistung, verringerte Aufmerksamkeit und Konzentration sowie eine höhere Fehleranfälligkeit.

Müdigkeit im Unterricht

Viele Jugendliche, die ihr Smartphone bis in die Nacht nutzen, schlafen nicht nur weniger, sondern

schlechter. Morgens sind sie oft nicht ausgeruht und neigen dazu, im Unterricht wegzunicken. Tagesmüdigkeit führt zudem zu Bewegungsmangel, Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen. Studien zeigen, dass ständiges Multitasking mit digitalen Medien beim Lernen die Konzentration verringert und das Arbeitsgedächtnis beeinträchtigt. Es kommt zu Einbußen an Daueraufmerksamkeit und Problemlösungsfähigkeit. Wer während der Hausaufgaben häufig abgelenkt wird, lernt ineffizienter und braucht länger dafür.

Zu wenig Schlaf kann ernsthafte Folgen haben

Gesunder Schlaf ist essenziell für die körperliche und geistige Gesundheit. Wer dauerhaft schlecht schläft, ist anfälliger für Krankheiten. Das Risiko für Herzerkrankungen und Depressionen steigt und Infektionen können langsamer heilen. Zudem haben Menschen mit Schlafstörungen ein fünffach erhöhtes Risiko, Unfälle im Haushalt oder im Straßenverkehr zu erleiden.

Entgegen einer allgemeinen Annahme arbeitet der Organismus während der Nacht keineswegs auf Sparflamme: Im Schlaf verbraucht der Körper genauso viel Energie wie im Wachzustand. Nachts wird das Wachstumshormon produziert, das für das Knochenwachstum benötigt wird und zur Regenerierung von Haut und Haaren beiträgt („Schönheitsschlaf“).

Schlaf verbessert die Lernleistung

Guter Schlaf hilft nicht nur bei der Regeneration des Körpers, sondern fördert auch die geistige Entwicklung. Während der Nacht verarbeitet das Gehirn Erlerntes und verbessert die Fähigkeit zur Problemlösung. Schlafmangel hingegen verursacht Gedächtnislücken, senkt die Tagesleistung um bis zu 25 Prozent und schwächt das Immunsystem.

Was Eltern tun können

Um einen gesunden Umgang mit digitalen Geräten zu fördern, rät die Stiftung Kindergesundheit zu klaren Regeln:

- Digitale Medien sollten in den letzten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen möglichst gemieden werden.
- Smartphones haben im Schlafzimmer - vor allem nachts - nichts zu suchen.
- Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und feste Medienzeiten für alle vereinbaren.
- Alternative Einschlafrituale wie Lesen oder beruhigende Musik können helfen, besser zur Ruhe zu kommen.

Strikte Verbote führen jedoch oft zu Widerstand. Stattdessen hilft es, gemeinsam mit den Kindern sinnvolle Regeln zu erarbeiten. Ein offenes Gespräch über die Vor- und Nachteile von Medien kann das Bewusstsein und die Eigenverantwortung der Kinder stärken. Auch ein bewusster Umgang mit digitalen Inhalten ist hilfreich, etwa indem diese gemeinsam angeschaut und anschließend reflektiert werden. Eltern können außerdem alternative Freizeitangebote schaffen, wie gemeinsame Spieleabende oder sportliche Aktivitäten, um den Medienkonsum in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Entscheidend ist es, den jungen Menschen Vertrauen zu schenken und sie dabei zu unterstützen, eigenverantwortlich mit digitalen Geräten umzugehen. So lassen sich Streitigkeiten vermeiden und die Beziehung bleibt positiv.

Ein bewusster Umgang mit Bildschirmmedien kann Kindern und Jugendlichen helfen, besser zu schlafen und tagsüber leistungsfähiger zu sein. Schlaf ist eine der wichtigsten Ressourcen für körperliches und geistiges Wohlbefinden - und damit die Grundlage für eine gesunde Zukunft.