

Schlaflose Kinder durch Handy & Computer

Wenn Kinder technische Geräte wie Handys, Computer oder Fernseher in ihrem Zimmer haben, schlafen sie weniger und schlechter. Das fanden US-amerikanische Wissenschaftler bei einer Umfrage heraus. Eltern sollten daher unbedingt dafür sorgen, dass die Kinder bereits eine Stunde vor dem Schlafengehen ihre technischen Geräte ausschalten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. September 2019

Stand: 14. October 2019

Kinder mit Computer und Handy im Zimmer haben Schlafstörungen

Eine Umfrage der US-amerikanischen *National Sleep Foundation* (Nationale Schlafstiftung) ergab, dass fast drei Viertel der Kinder und Jugendlichen im Alter von sechs bis siebzehn Jahren mindestens ein technisches Gerät in ihrem Zimmer haben.

Die Spanne reicht von Fernsehern über Computer und Spielekonsolen bis hin zu Tablets und Smartphones. Das hat fatale Auswirkungen: Die betroffenen Schulkinder bewegen sich häufig zu wenig, schlafen wesentlich schlechter und Schlafstörungen kommen beinahe täglich vor.

Dr. Jill Creighton und ihre Kollegen von der *Stony Brook University* fanden heraus, dass Kinder und Jugendliche mit derartigen Geräten im Zimmer bis zu eine Stunde weniger schlafen als ihre Altersgenossen.

Experten empfehlen für Schulkinder mindestens zehn Stunden Schlaf am Tag. Weniger ist nicht nur ungesund, sondern führt auch zu Konzentrationsproblemen im Unterricht.

Computer & Handy putschen Schulkinder auf

Bereits die letzte Stunde vor dem Schlafengehen - so die Wissenschaftler - sollten Kinder grundsätzlich ohne Computer, Handy & Co. verbringen.

Für Eltern wird empfohlen, mit ihren Kindern eine Bett-geh-Routine zu entwickeln.

Dr. Creighton schlägt etwa ein Bad vor dem Schlafengehen vor. Auch das traditionelle (Vor-)Lesen der Gute-Nacht-Geschichte oder das Hören von entspannender Musik hilft Kindern beim Abschalten und besseren Schlafen.

Unter anderem liegt es an der Hintergrundbeleuchtung, die von technischen Geräten ausgeht, die dann das Ein- und Durchschlafen behindert.

Daher raten Dr. Creighton und ihr Team dazu, die allabendliche Routine damit zu beginnen, dass die Kinder Smartphone und Co. an einem festgelegten Ort zum Aufladen einstecken - und zwar ausserhalb ihres Schlafzimmers.

Am stärksten stören den Nachtschlaf nämlich solche Geräte, die in der Hand gehalten werden können. Viele Kinder (und auch Erwachsene) überprüfen nachts die Uhrzeit auf ihrem Handy, wenn sie wach werden. Das Licht des Displays kann den Schlafzyklus jedoch unterbrechen, man schläft wesentlich schlechter wieder ein - falls überhaupt... Denn wie rasch ist man dann verführt, noch etwas zu surfen oder zu simsens.

Ein normaler Wecker tut es übrigens auch. Noch besser ist es ferner, gar nicht erst auf die Uhr zu schauen, wenn man nachts wach wird. Dann neigt man nämlich dazu, schnell auszurechnen, wie lange man noch schlafen kann, und wird durch all diese Denkkaktionen so wach, dass man nicht mehr gut einschlafen kann.

Bewegung statt Spielekonsole

Viele Kinder und Jugendliche sind regelrecht technik-süchtig und weigern sich, am Abend ihren PC oder Fernseher auszuschalten. In solchen Fällen sollten Eltern die Bildschirm-Zeit schrittweise reduzieren: jede Woche eine halbe Stunde weniger, bis die gewünschte Zeitspanne erreicht ist.

Inzwischen ist es üblich, dass gerade ältere Schulkinder ihre Hausaufgaben teilweise am Computer erledigen. Diese Zeit sollten die Eltern nicht in ihre Regelungen mit einbeziehen.

Aber der Freizeitgebrauch von Computern sollte - insbesondere bei jüngeren Kindern - eine Stunde pro Tag nicht überschreiten, rät Dr. Creighton.

Zudem sollten sich Schulkinder immer genauso lange körperlich bewegen, wie sie vor dem Computer oder Fernseher sitzen bzw. mit der Konsole zugange sind.

Eine Stunde Computer bedeutet also eine Stunde Sport und Bewegung. Zwei Stunden Computer bedeuten zwei Stunden Sport und so weiter.

Um Kindern das schmackhaft zu machen, sollte die ganze Familie sportlich aktiv sein. Kinder möchten meist viele verschiedene Sportarten ausprobieren: Ob Radfahren, Inline Skaten, Judo, Kampfsport, Tennis, Fussball, Reiten, Schwimmen oder was auch immer.

Für jedes Kind gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Zeit lieber im Freien mit Sport zu verbringen als im Zimmer vor dem Computer.

Smartphone am Tisch fördert Übergewicht

Einige Berufe fordern ständige Erreichbarkeit. So kommt es, dass manche Eltern sogar beim Abendessen auf ihr Smartphone schauen und ihren Kindern damit ein schlechtes Vorbild bieten.

Wer am Esstisch Emails schreibt, surft oder simst, vertut nicht nur die Möglichkeit eines guten Gesprächs mit der Familie. Wenn man abgelenkt ist, isst man zudem mehr. Der Körper signalisiert zwar, wenn er satt ist. Weilt man mit den Gedanken jedoch woanders, hat man kein Gefühl mehr dafür, wann der Körper genug hat.

Man isst mehr, als man sollte und erhöht so auf Dauer sein Gewicht.

Neuseeländische Experten haben bereits davor gewarnt, dass zu viel Technik sogar die Sprachentwicklung von Schulkindern negativ beeinflussen kann - Lernprogrammen und „pädagogisch wertvollen“ Apps zum Trotz.

Viele weitere Informationen dazu, wie Sie Ihren Kindern einen gesunden Start ins Leben ermöglichen können, finden Sie in den Artikeln auf dieser Liste: [Artikel für die Gesundheit Ihrer Kinder](#)

Quellen

- Dr. Jill Creighton et al., What is keeping your kids up at night?, *ScienceDaily*, September 2014, (Was hält Ihre Kinder nachts wach?)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/schlafstoerungen-kinder-eletronik-ia.html>