

Auch Jugendliche sollten auf regelmäßige Schlafenszeiten achten

Mitteilung: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Teenager sollten nicht nur darauf achten, dass sie gut und ausreichend schlafen, sondern auch dass sie nicht zu völlig unterschiedlichen Zeiten ins Bett gehen. Eine aktuelle amerikanische Studie (JAMA Pediatrics) legt nahe, dass eine schlechte Schlafhygiene im Jugendalter sich negativ auf das Gewicht auswirken kann.

„Der Tag-Nacht-Rhythmus sollte im Einklang mit den täglichen Aktivitäten stehen. Unregelmäßige Schlafenszeiten stören die innere biologische Uhr des Körpers“, erklärt Dr. Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin und Mitglied des Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Der Studie zufolge neigen vor allem "Nachteulen", d.h. Jugendliche, die lieber spät ins Bett gehen, aber früh zur Schule gehen müssen, zu einem größeren Taillenumfang und zu einer größeren Fettablagerung im Bauchbereich im Vergleich zu den Frühaufstehern bei den Jugendlichen – unabhängig von der Schlafdauer. Mädchen waren besonders anfällig dafür.

Eine weitere Untersuchung (Journal of Pediatrics) warnt sogar davor, dass bei übergewichtigen Heranwachsenden, die trotz früher Schulstunden spät ins Bett gehen bzw. nicht genug schlafen, sich möglicherweise das Risiko erhöht, eine Zuckererkrankung zu entwickeln. Wenig Schlaf resultierte demnach in schlechteren Blutzuckerwerten. Die meisten Teenager brauchen etwa 8 bis 10 Stunden Schlaf pro Nacht. Während der Teenagerjahre verschiebt sich der zirkadiane Rhythmus des Körpers (die innere biologische Uhr). Jugendliche tendieren dazu, später einzuschlafen und später aufzuwachen. Dafür ist wahrscheinlich das „Schlafhormon“ Melatonin verantwortlich, das bei Teenagern später abends freigesetzt wird als bei Kindern und Erwachsenen. Deshalb haben es Teenager oft schwer, früh einzuschlafen. „Wie viel von dem Hormon ausgeschüttet wird, hängt auch Licht ab. Gelangt Tageslicht ins Auge, wird die Melatoninbildung gehemmt. Bei Dunkelheit dagegen wird die Ausschüttung angeregt“, verdeutlicht Dr. Niehaus.

Helles Licht - insbesondere von Bildschirmgeräten - behindert das Einschlafen. Idealerweise sollten Teenager mindestens 1 Stunde vor dem Zubettgehen kein Smartphone, kein Tablet und keinen Computer benutzen und auch nicht fernsehen.

Quelle: [JAMA Pediatr.](#), [MedicalxPress/Massachusetts General Hospital](#), [J Pediatr](#)

16.10.2019

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

www.kinderaerzte-im-netz.de