

Im Bett mit dem Smartphone

Die Versuchung ist groß: Smartphone, Tablet, Netbook sind so leicht und handlich, da nimmt man sie abends auch gerne mal mit ins Bett, erledigt noch einige Korrespondenzen, spielt ein Spiel, schaut einen Film oder noch schnell auf den Vertretungsplan ... die Möglichkeiten sind groß, da hat das gute alte Buch doch schnell ausgedient. Und wer tatsächlich noch schmökern will, kann das ja auch ebensogut am Bildschirm tun. Ebensogut? Leider nein.

Handy – Melatonin – Schlaf

Neuere Studien haben unabhängig voneinander gezeigt, dass das künstliche Blaulicht der Bildschirme die Ausschüttung von Melatonin unterbricht. Melatonin ist ein Epiphysenhormon, das den Schlaf- Wach-Rhythmus koordiniert und einen direkten Einfluss auf den REM-Schlaf hat. **Die Folge: Einschlafstörungen und ein unruhiger Schlaf.** Schlaf allerdings wird dazu benötigt, Giftstoffe im Gehirn zu beseitigen, die von den Neuronen produziert wurden. Bei zu wenig Schlaf bleiben Toxine übrig, die zu Tagesmüdigkeit, schlechter Laune, Unkonzentriertheit in der Schule, aber auch im Straßenverkehr führen – das Unfallrisiko ist erhöht; weiterhin zur Beeinträchtigung beim Lösen von Problemen, zu einem schlechteren Gedächtnis und sogar zu veränderten Insulinwerten. Verringert hingegen wird die Stärke des Immunsystems – regelmäßig zu wenig und schlechter Schlaf schwächt unsere Abwehrkräfte.¹

„Zwei von drei jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren schlafen zu wenig, wie eine neue Studie zeigt.“²

Dabei hat sich das Handy im Bett als die wichtigste nächtliche Schlafstörung bei Teenagern erwiesen. „Mehr als 80 Prozent der jungen Menschen ab dreizehn, vierzehn Jahren nehmen ihr Handy mit ins Schlafzimmer“, konstatiert ein österreichischer Schlafmediziner und Facharzt für Kinderheilkunde.³ Darüber hinaus gibt etwa die Hälfte der befragten Jugendlichen an, nachts durch eingehende SMS regelmäßig geweckt zu werden. Dazu kommt, dass viele Kinder und Erwachsene nachts auch die Uhrzeit auf ihrem Handy überprüfen – das reicht aus, um den Schlafzyklus durch das Displaylicht zu unterbrechen.

¹ Vgl. [<http://www.giga.de/smartphones/smartphone-nutzung-vor-dem-schlaf-ist-gift-fuer-den-koerper/>] und [<http://diepresse.com/home/leben/gesundheit/4835138/Wie-das-Handy-den-Schlaf-der-Jugend-stort>]

² [<http://www.spiegel.de/schulspiegel/wissen/schlafmangel-jugendliche-schlafen-zu-wenig-a-861058.html>]

³ [<http://diepresse.com/home/leben/gesundheit/4835138/Wie-das-Handy-den-Schlaf-der-Jugend-stort>]

Was Sie dagegen tun können

Die Handyindustrie hat bereits reagiert und eine App auf den Markt gebracht, welche die Zusammensetzung des Bildschirmlichts je nach Tageszeit verändert: Nach Sonnenuntergang gibt es mehr gelbe und rote, aber weniger blaue Anteile, mit dem Sonnenaufgang kommen die blauen Wellenlängen wieder hinzu.

Experten raten

- Handys, Smartphones etc. mindestens eine Stunde vorm Schlafengehen nicht mehr zu benutzen
- Wenn nötig, einen Wecker neben das Bett zu stellen (besser wäre es jedoch, nachts gar nicht auf die Uhr zu schauen, da man leicht dazu neigt, auszurechnen, wie lange man noch schlafen kann – und wird durch diese Denktivität erst recht wach)
- Jüngere Kinder frühzeitig daran zu gewöhnen, abends Smartphone und Co. an einem festgelegten Ort zum Aufladen einzustecken – und zwar außerhalb ihres Schlafzimmers