

Teenager brauchen genauso viel Schlaf wie Kinder

Wie wichtig ist Schlaf im Teenageralter? Bekannt ist, dass Kleinkinder viel Schlaf brauchen, um durch den Tag zu kommen. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass auch Teenager **anfällig für die Folgen von Schlafmangel** sind.

Text: Adriana Galván

Die Antwort ist simpel: Die Natur hat es so vorgesehen, dass Jugendliche zwar später zu Bett gehen, aber auch später aufstehen. Doch die moderne Gesellschaft hat mit den frühen Schulanfangszeiten Sand ins Getriebe der Natur gestreut. So bleiben viele Jugendliche an Schultagen lange auf, schlafen nicht genug und haben am nächsten Tag Mühe, im Unterricht wach zu bleiben.

Gut zu wissen

- Mit Beginn der Ausschüttung von Pubertätshormonen entwickeln viele Jugendliche eine Vorliebe dafür, später ins Bett zu gehen.
- Jugendliche haben eine höhere Toleranz für das Wachsein, doch sie brauchen genauso viel Schlaf wie Kinder.
- Teenager sind – sowohl hinsichtlich ihres Verhaltens als auch ihrer Gehirnentwicklung und -funktion – anfällig für die Folgen von Schlafmangel.
- Unregelmässige Schlafmuster wirken sich auf die schulische Leistung und das Lernen besonders nachteilig aus.
- Schlafmangel kann die Wirkung von Stress auf das Verhalten verstärken.

Tipps für Jugendliche (Schlafhygiene)

- Verzichte auf Nikotin und geh erst zu Bett, wenn du dich müde fühlst.
- Körperliche Anstrengungen, Mahlzeiten und Koffeinkonsum sollten zwei Stunden vor dem Zubettgehen vermieden werden, weil sie das Einschlafen erschweren können.
- Widme dich vor dem Schlafengehen einer ruhigen Tätigkeit und verzichte auf Radio, Fernsehen, Computer und Telefon.
- Im Schlafzimmer sollte es nachts dunkel sein; auf der Toilette nur gedämpftes Licht verwenden.
- Versuche, immer zur gleichen Zeit aufzustehen – auch am Wochenende.

Wie schätze ich mein Schlafverhalten ein?

Neige ich zum unterschiedlich-langen Schlafen?

Stelle ich solche Nachwirkungen fest?