

Straßenlicht stellt innere Uhr von Jugendlichen um

HEIDELBERG (eb). Je heller es nachts in den Wohngebieten ist, desto später gehen Jugendliche ins Bett. Das beeinträchtigt Schlaf, Wohlbefinden und Schulleistung. Forscher der Pädagogischen Hochschule Heidelberg haben diesen Zusammenhang in einer Studie mit mehr als 1500 Schülern im Rhein-Neckar-Raum jetzt weltweit erstmals nachgewiesen. Das interdisziplinäre Team verglich dazu nächtliche Satellitenbilder mit Fragebogen-Ergebnissen.

Jeder Mensch habe etwas andere Schlafens- und Aufstehzeiten, wird in einer Mitteilung der Hochschule erläutert. Besonders in der Pubertät verschiebe sich diese innere Uhr bis weit in die Abend- und Nachtstunden. Daraus resultiere eine erhebliche Tagesschläfrigkeit, die Schulleistung und Gesundheit beeinträchtigt.

Licht sei der stärkste Zeitgeber für die innere Uhr. Jugendliche, die in nachts hell beleuchteten, städtischen Wohnvierteln schlafen, haben einen deutlich späteren Tagesrhythmus als Jugendliche in dunkleren, ländlichen Gebieten.

Eltern sollen für gute Verdunkelung der Zimmer sorgen

Die Verschiebung der inneren Uhr wird aber nicht nur durch nächtliches Licht beeinflusst; auch die häufige und späte Nutzung von Bildschirmmedien wirkt sich stark auf den Tagesrhythmus aus.

Jugendliche mit einem späteren Rhythmus konsumieren zudem eher Stimulanzien wie Kaffee, Alkohol oder Zigaretten.

Damit sich die innere Uhr der Jugendlichen nicht noch weiter in die Nacht hinein verschiebt, empfehlen die Autoren: Städteplaner sollten nächtliche Lichtquellen in Wohngebieten sparsam einsetzen, Eltern für eine gute Verdunkelung der Zimmer sorgen und Jugendliche nachts auf Mobiltelefon, Computer und Fernseher verzichten, da das blaue Bildschirmlicht zusätzlich wach halte.