

Ärzte Zeitung, 17.10.2012 12:37

Abends lange aktiv

Jugendliche schlafen zu wenig

Unter der Woche nur wenig Schlaf, dafür lange Nickerchen am Wochenende. Die Jugendliche leiden unter deutlichen Schlafdefiziten.

MARBURG (coo). Junge Leute leiden an permanentem Schlafmangel. Zu diesem Ergebnis kommt die deutsche Azubi-Gesundheitsstudie, bei der 8850 Jugendliche und junge Erwachsene aus Hessen untersucht wurden.

Die Schlafforscher Ulrich Koehler von der Marburger Philipps-Universität und Manfred Betz vom Dillenburger Institut für Gesundheitsforschung stellten die Resultate jetzt vor.

Danach schlafen die Jugendlichen unter der Woche durchschnittlich etwas mehr als sechseinhalb Stunden pro Nacht, am Wochenende neun Stunden. "Damit schlafen sie deutlich weniger als ältere Erwachsene, obwohl sie in ihrer Lebensphase eigentlich mehr Schlaf benötigen", erklärt Koehler.

Jeder Fünfte schlummere an den Werktagen sogar weniger als sechs Stunden, fast jeder Zweite an den Wochenenden mehr als neun Stunden.

Schlafstörungen bei jedem Fünften

Samstags und sonntags versuchen Jugendliche, ihr Schlafdefizit durch sehr spätes Aufstehen zu kompensieren. Damit können sie den frühen Arbeits- oder Schulbeginn aber nicht ausgleichen.

Junge Menschen hätten nämlich einen anderen Rhythmus, sagt Koehler. Sie seien abends lange aktiv und schliefen morgens mindestens bis acht oder neun Uhr.

Der Schlafmangel hat Folgen: Knapp zwei Drittel der Jugendlichen fühlen sich tagsüber nicht ausgeruht und leistungsfähig.

"Sie leiden verstärkt an gesundheitlichen Problemen wie psychischen Beschwerden, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen und fehlen häufiger am Arbeitsplatz oder in der Schule", berichtet Koautor Betz.

Sogar jeder fünfte Befragte gab an, in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafstörungen gelitten zu haben. Aber nur jeder zehnte Betroffene sei deshalb in Behandlung gewesen, kritisiert Koehler.

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH