

Ärzte Zeitung online, 16.08.2013 05:01

Kinder brauchen Schlaf

Ab ins Bett, damit du schlau wirst!

Kinder mit geregelten Schlafenszeiten sind nicht nur ausgeruhter, sondern auch geistig aufgeweckter. Außerdem gibt es einen kumulativen Effekt - der ist aber abhängig vom Geschlecht.

LONDON. Es lohnt sich, kleine Kinder abends zu einer festen Zeit und nicht zu spät ins Bett zu bringen. Sie sind dann nicht nur ausgeschlafener, sondern auch geistig aufgeweckter, wie Ärzte der Universität London herausgefunden haben wollen.

Siebenjährige mit unregelmäßigen und späten Schlafenszeiten schneiden bei kognitiven Tests schlechter ab als Gleichaltrige, die konstant und früher zu Bett gehen. So lautet ein Ergebnis der britischen Studie mit mehr als 11.000 Kindern ([J Epidemiol Community Health doi:10.1136/jech-2012-202024](https://doi.org/10.1136/jech-2012-202024)).

Zusammenhang nur bei Mädchen nachgewiesen

Berücksichtigt man jedoch, dass Kinder mit unregelmäßigen Schlafenszeiten häufiger in sozial schwierigen Familienverhältnissen leben, relativiert sich diese Aussage.

Ein Zusammenhang von Bettgezeit mit Lesen, Rechnen und räumlicher Vorstellung lässt sich dann nur noch bei Mädchen nachweisen.

Ausschlaggebend für die geistigen Leistungen im Alter von sieben Jahren sind laut Prof. Yvonne Kelly und Kollegen aber nicht nur die aktuellen Schlafgewohnheiten.

Auch wenn im Alter von drei Jahren diesbezüglich keine Konstanz bestand, machte sich das später negativ bemerkbar, und zwar bei Mädchen wie Jungen.

Beide Effekte waren signifikant, machten aber nur etwa ein Sechstel bis ein Fünftel der Standardabweichung in den Tests aus. Die kognitiven Auswirkungen eines chaotischen Schlafverhaltens akkumulierten jedoch mit den Jahren.

Mädchen, die weder mit drei noch mit fünf oder sieben zu festen Zeiten ins Bett kamen, hatten in allen drei Prüfdomänen deutlich schlechtere Ergebnisse - und zwar um ein Drittel bis die Hälfte der Standardabweichung.

Bei den Jungen war der kumulative Effekt nicht ganz so ausgeprägt und nur dann zu beobachten, wenn in zwei der drei Lebensalter das Schlafen zu wenig Regeln unterlag.

Jedes fünfte Kind geht zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett

Variable Schlafenszeiten sind der Studie zufolge bei Dreijährigen besonders oft an der Tagesordnung. Jedes fünfte Kind wird jeden Tag zu einer anderen Zeit ins Bett gebracht.

Bei den Fünf- und Siebenjährigen sind 9% bzw. 8% ohne festen Rhythmus. Außerdem gehen von den Siebenjährigen 9% erst nach 21 und über 1% sogar erst nach 21.30 Uhr ins Bett. Kinder diesen Alters benötigen laut Kelly et al. etwa zehn bis elf Stunden Schlaf.

Die britischen Mediziner spekulieren, dass die Schlafgewohnheiten in der frühen Kindheit Folgen für das ganze Leben haben könnten: "Möglicherweise werden Kinder durch die Schlafenszeiten in den ersten Lebensjahren hinsichtlich ihrer kognitiven Entwicklung bereits auf einen bestimmten Kurs gebracht." (bs)

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH
Kommentare