

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Ausreichend Schlaf ist als Basis essenziell für gute Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dies gilt auch und vor allem für Kinder. Gerade nach den (großen) Ferien aber leiden Kinder und Jugendliche häufig vermehrt an Schlafstörungen, da beispielsweise der Tagesrhythmus meist wieder ein anderer ist als in schul- oder kindergartenfreien Zeiten. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema „Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen“ und erfahren Sie mehr von unseren ExpertInnen.

#### Frage 1: Wie viele Kinder zwischen sechs und 14 Jahren leiden unter Schlafstörungen?

**Antwort 1:** Jedes zweite Kind zwischen sechs und 14 Jahren

**Antwort 2:** Jedes dritte Kind zwischen sechs und 14 Jahren

**Antwort 3:** Jedes vierte Kind zwischen sechs und 14 Jahren

#### Richtig!

Laut einer aktuellen Umfrage (Quelle: Universität Salzburg) leidet jedes dritte Kind im Alter zwischen sechs und 14 Jahren an Schlafstörungen (Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen).

#### Frage 2: Warum ist Schlaf für Kinder so wichtig?

**Antwort 1:** Während des Schlafs wird die Kreativität des Kindes gefördert.

**Antwort 2:** Während des Schlafs werden Wachstumshormone ausgeschüttet, Zellen erneuert und die Immunabwehr gestärkt.

**Antwort 3:** Während des Schlafs kann das Selbstbewusstsein des Kindes besser ausreifen.

#### Richtig!

Während des Schlafs werden wichtige Wachstumshormone ausgeschüttet, die Zellen werden erneuert und die Immunabwehr gestärkt. Zudem erhöht sich bei ausreichender Nachtruhe die Gedächtnisleistung und tagsüber Erlebtes wird verarbeitet.

**Frage 3: Wie können sich Schlafstörungen bei kleineren Kindern zeigen?**

**Antwort 1:** Niedriger Blutdruck, Blässe und Appetitlosigkeit

**Antwort 2:** Häufiges Gähnen, vermehrter Durst und Bauchschmerzen

**Antwort 3:** Quengeln, motorische Unruhe und Konzentrationsprobleme

**Richtig!**

Schlafstörungen können sich bei kleineren Kindern durch vermehrtes Quengeln, motorische Unruhe und Konzentrationsprobleme zeigen. Auch zunehmende Lustlosigkeit und Gereiztheit können Anzeichen für eine schlechte Nachtruhe sein.

**Frage 4: Wie heißt das wichtigste Schlafhormon?**

**Antwort 1:** Melatonin

**Antwort 2:** Melamin

**Antwort 3:** Melotunin

**Richtig!**

Das wichtigste Schlafhormon heißt Melatonin. Es regelt den Tag-Nacht-Rhythmus und ist dafür verantwortlich, wie gut man einschläft. Gesteuert wird es durch (Tages)Licht: Bei Dunkelheit produziert der Körper vermehrt Melatonin, im Hellen hingegen wird das Hormon so gut wie nicht freigesetzt.

**Frage 5: Was sind mögliche Folgen von Schlafmangel bei Kindern?**

**Antwort 1:** Schlafmangel kann bei Kindern zu Übergewicht führen und sich negativ auf die Gefühlskontrolle auswirken.

**Antwort 2:** Schlafmangel kann bei Kindern zu Untergewicht und ADHS führen.

**Antwort 3:** Schlafmangel kann bei Kindern zu Suchterkrankungen und Bluthochdruck führen

**Richtig!**

Schlafmangel kann bei Kindern zu Übergewicht führen, denn während des Schlafs wird ein appetithemmendes Hormon ausgeschüttet. Zu wenig Schlaf kann sich außerdem negativ auf die Gefühlskontrolle und auf die Konzentration auswirken und das Immunsystem schwächen.

**Frage 6: Was kann guten Schlaf bei Kindern/Jugendlichen fördern?**

**Antwort 1:** Fernschauen oder Handyzeit vor dem Schlafengehen

**Antwort 2:** Ein warmes Essen kurz vor dem Zubettgehen

**Antwort 3:** Schlafrituale, feste Bettgehzeiten und tagsüber körperliche Auslastung durch Bewegung

**Richtig!**

Guter Schlaf bei Kindern/Jugendlichen kann durch Schlafrituale (z. B. Kuschelzeit mit den Eltern, Entspannungsübungen, Fantasiereisen etc.), ausreichend körperliche Bewegung tagsüber und feste Bettgehzeiten unterstützt werden. Medienkonsum (Handy & Co), Aufregung oder schweres Essen vor dem Zubettgehen können sich hingegen negativ auf die Schlafqualität auswirken.

**Zusammenfassung:**

**Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen**

Schlaf ist wichtig. Denn während der nächtlichen Ruhephase werden beispielsweise unter anderem Wachstumshormone ausgeschüttet, die Zellen werden erneuert und die Immunabwehr gestärkt, die Gedächtnisleistung erhöht sich und tagsüber Erlebtes wird verarbeitet.

**Wie viel Schlaf ist nötig?**

Schlafprobleme bei jungen Menschen sind weit verbreitet: Laut einer aktuellen Umfrage (Quelle: Universität Salzburg) hat jedes dritte Kind im Alter zwischen sechs und 14 Jahren und fast jede/jeder zweite Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen. Allgemein benötigen Kinder und Jugendliche mehr Schlaf als Erwachsene. Ein fünf Jahre altes Kind etwa hat ein Schlafbedürfnis von rund elf bis zwölf Stunden und fällt bei einem Defizit durch zunehmende Lustlosigkeit, Quengeln, motorische Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsprobleme auf.

Bei Jugendlichen/in der Pubertät pendelt sich das Schlafpensum zwischen acht und elf Stunden ein. Vor allem ältere Jugendliche erreichen dieses aber oft nicht, weil sich ihr Schlafverhalten verändert. Dazu kommt im Teenageralter eine Umstellung der Produktion von Melatonin – jenem Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert und das dafür verantwortlich ist, wie gut man einschläft. Es wird vom Körper freigesetzt, sobald es dunkler wird. Im Hellen hingegen schüttet der Organismus kaum Melatonin aus. Untersuchungen zeigen, dass bei TeenagerInnen die Produktion des schlaffördernden Hormons Melatonin im Schnitt erst zwei Stunden später einsetzt als bei kleinen Kindern. Diese Verschiebung der inneren Uhr macht TeenagerInnen später müde. Sie schlafen entsprechend später ein.

Gerade bei Jugendlichen ist chronischer Schlafmangel sehr verbreitet. Eltern bemerken dies unter anderem daran, dass ihr Kind angespannt ist. Verstärkt werden kann dies oft noch durch zum Beispiel übermäßigen Medienkonsum mit dem Smartphone. Häufige Folge: Allgemeines Desinteresse stellt sich ein, schnellere Erschöpfung und „allgemeine Schlappeheit“.

### **Zu wenig Schlaf ist gesundheitsschädlich**

Schlafmangel bei Kindern und Jugendlichen schwächt das Immunsystem und führt häufig auch zu Übergewicht, denn während des Schlafs wird ein appetithemmendes Hormon ausgeschüttet. Speziell bei SchülerInnen kann sich zu wenig Schlaf negativ auf die Konzentration und auf die Gefühlskontrolle auswirken. Dauern Schlafstörungen und Alpträume über Wochen und Monate an, können sie auch Vorboten einer ernsthaften psychischen Erkrankung wie Depressionen, Angst- oder Zwangsstörungen sein. Diese Warnsignale sollten Eltern im Blick behalten und so schnell wie möglich gegensteuern – wenn nötig mit professioneller Unterstützung.

### **Tipps – gute Schlafhygiene als A & O**

Ein geregelter Wach-Schlaf-Rhythmus sowie ausreichend Bewegung können bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen oder Schlafmangel für Abhilfe sorgen und die Gesundheit – sowohl körperlich als auch psychisch – wieder ins Lot bringen.

Schlaf sollte von klein auf als angenehm empfunden werden. Hilfreich hierfür sind bei jüngeren Kindern nach dem Zähneputzen Anreize wie das klassische Vorlesen einer Gute-Nach-Geschichte, das gemeinsame Kuscheln im Bett oder andere Einschlafrituale. Für ein besonders positives Gefühl sorgt es, wenn an die drei schönsten Momente des Tages gedacht wird. Auch Fantasiereisen und wohltuende Massagen unterstützen das Ein- und Durchschlafen.

Um das natürliche Schlafbedürfnis zu fördern, sind zudem Bewegung und Zuwendung ganz wichtige Punkte: Denn gesunde Kinder, die sich tagsüber austoben und über etwaige Sorgen sprechen können, um diese nicht unbewusst in ihre Träume mitzunehmen, schlafen meist gut ein. In einem Schlafräum, der idealerweise gemeinsam mit dem Kind als Wohlfühlort gestaltet wurde, nach einem Tag mit ausreichend Bewegung und schönen Erlebnissen, tragen solche Rituale bzw. eine gleiche Routine (feste Zeiten für das Schlafengehen und das Aufstehen) wesentlich zu einem guten und gesunden Schlaf bei. Zusätzlich können Atementspannungstechniken, progressive Muskelrelaxation oder verschiedene Hypnose-Selbstinduktionstechniken beim Einschlafen unterstützen. Anleitungen hierfür findet man zum Beispiel im Internet.

Bei Jugendlichen hängen Schlafprobleme häufig auch mit übermäßigem Medienkonsum zusammen. Eltern sollten in einem ruhigen, entspannten Moment das Gespräch suchen. Sprechen Sie offen mit Ihrem Nachwuchs über die Smartphone-Nutzung und was permanentes Aktivsein in sozialen Medien mit jungen Menschen macht. Stellen Sie Regeln auf: Das Smartphone sollte im Bett ebenso tabu sein wie Essen. Zudem sollte bei Schulkindern der Schlafbereich, wenn möglich, räumlich vom Lernbereich abgetrennt sein. Last but not least sorgt außerdem ein harmonisches Umfeld für besseren Schlaf. Auch wenn es – insbesondere in der Pubertät – öfter mal zu Meinungsverschiedenheiten und Disputen kommt, ist es wichtig, dies vor dem Schlafengehen zu klären. Denn es ist wichtig, dass möglichst keine Konflikte oder Sorgen mit ins Bett genommen werden, um am nächsten Tag frisch und ausgeschlafen aufstehen zu können.