

Müde bin ich, geh' zur Ruh'?

offenbach - Jonas kommt morgens schlecht aus dem Bett und würde gern noch eine Stunde liegenbleiben, doch um kurz nach halb sieben klingelt der Wecker. Minuten später steht die Mutter im Zimmer und mahnt unerbittlich zum Aufstehen, denn die Schule wartet. Während des Unterrichts wirkt der 14-Jährige oft unausgeruht. Es ist auch schon vorgekommen, dass ihm die Augen zufließen.

Der Junge ist kein Einzelfall. Viele Jugendliche leiden an Schlafmangel und gehen übermüdet zur Schule. Das hat eine Studie des Dillenburger Instituts für Gesundheitsförderung und -forschung und des Schlafmedizinischen Zentrums der Philipps-Universität Marburg herausgefunden. Dafür wurden 8800 Jugendliche und junge Erwachsene in Hessen befragt. Das Ergebnis war, dass Jugendliche im Durchschnitt unter der Woche weniger als sieben Stunden Schlaf pro Nacht bekamen und ihre Gesundheit riskieren, bei jedem Fünften waren es sogar weniger als sechs Stunden pro Nacht.

So wie Jonas ergeht es nicht wenigen Gleichaltrigen, denn gerade in der Pubertät steigt deren Schlafbedürfnis. Andererseits sorgen Veränderungen im Gehirn dafür, dass Jugendliche dieser Altersgruppe abends länger wach bleiben. Bei Jonas ist das nicht anders. Zwar hat er keinen eigenen Fernseher im Zimmer stehen, dafür halten ihn diverse Computerspiele und Internet-Chats bis spät vorm Bildschirm. 'Da wird's auch schon mal Mitternacht', gibt er unumwunden zu und schätzt, dass er höchstens sechs bis sieben Stunden schläft. Eindeutig zu wenig.

Das sieht auch Dr. Matthias Gründer so. Der Kinder- und Jugendmediziner aus Offenbach-Rumpenheim empfiehlt acht bis neun Stunden Schlaf. Die meisten Jugendlichen dieser Altersgruppe kommen durchaus auf diese Anzahl Schlafstunden, weiß er aus dem Praxisalltag zu berichten. Auf Befragen geben überwiegend Mädchen an, vorm Einschlafen noch etwas zu lesen, Jungs hören lieber Musik. 'Aber so halb zehn, zehn wird das Licht aus gemacht', so seine Feststellungen.

Erwiesenermaßen verbrauchen körperliche, hormonelle und emotionale Veränderungen sehr viel Energie.

Das macht in der Regel müde, und nur im Schlaf kann der Körper zu neuen Energien kommen. Heranwachsende im Alter von zwölf bis 18 Jahren benötigen im Schnitt etwa anderthalb Stunden mehr Schlaf als Erwachsene, die im Durchschnitt mit rund acht Stunden auskommen. Bei allen gilt: Auf's richtige Zeitmanagement kommt es an. Andreas Pallus (25) ist in einem Betrieb tätig, wo er in zwei Schichten arbeitet. Er versucht möglichem Schlafdefizit dadurch beizukommen, dass er sich nach der Frühschicht eine Stunde aufs Ohr legt, bevor er den weiteren Tagesverlauf gestaltet.

Dr. Manfred Betz vom Institut für Gesundheitsförderung und -forschung in Dillenburg sieht die Gründe für den Schlafmangel einerseits darin, dass Jugendliche die biologischen Voraussetzungen nutzen, um länger wach zu bleiben und sich vor allem durch Medienkonsum vom Schlafen ablenken. Aber auch ein zeitiger Schulstart sei ein Grund für den Schlafmangel. Das zu frühe Aufstehen könne zu geringerer Leistungsfähigkeit der Schüler führen. So fühlten sich 62 Prozent der in der Studie Befragten nicht ausgeruht und wenig leistungsfähig. Nur 17 Prozent gaben an, dass sie nach dem Aufstehen fit für den Tag seien. 'Qualitativ guter und quantitativ ausreichender Schlaf gilt als eine der wichtigsten Ressourcen für die Gesundheit, gerade für Heranwachsende', ergänzt Professor Dr. Ulrich Koehler, der das Schlafmedizinische Zentrum am Uniklinikum Gießen und Marburg leitet.

Während in Frankreich, England oder Spanien das Büffeln normalerweise zwischen halb neun und neun Uhr beginnt, müssen deutsche Schüler meist schon zwischen halb acht und acht Uhr in der Penne antreten. An vielen Schulen drohen gar Frühstunden, die bereits gegen sieben Uhr beginnen. Selbst den Kleinsten in den ersten Klassen wird häufig kein Pardon gegeben. Offenbar glauben viele Pädagogen: Frühes Aufstehen hilft beim Lernen - oder zumindest schadet es nicht. Doch Forscher widersprechen dieser Ansicht.

Untersuchungen belegen: die innere Uhr, die den biologischen Tag-Nacht-Rhythmus des jungen Men-

schen bestimmt, verschiebt sich während der Pubertät nach hinten. Unter anderem wurde festgestellt, dass der Ausstoß des 'Schlafhormons' Melatonin bei Jugendlichen abends später einsetzt als im vorpubertären Alter und morgens auch entsprechend später aufhört.

Jürgen Zully, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg, sagt: 'Ein sinnvollerer Schulbeginn wäre neun Uhr, denn diese Zeit würde viel besser zum biologischen Rhythmus der Kinder passen.' So sei etwa der Höhepunkt der Kreativität bei einem normalen Tages-Nacht-Ablauf erst vormittags zwischen zehn und elf Uhr. Diese Erkenntnis hilft Auszubildenden freilich wenig und erst recht nicht jenen Jugendlichen, deren Schule oder Lehrbetrieb nicht identisch ist mit dem Wohnort und sie deshalb noch früher aus den Federn müssen, um pünktlich ans morgendliche Ziel zu gelangen. Ein erneutes Leistungshoch ist nachmittags etwa zwischen 15 und 16 Uhr auszumachen, sagt der Rumpenheimer Dr. Gründer, der ebenfalls für einen späteren Unterrichtsbeginn plädiert.

Immer mehr Jugendliche leiden an gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie psychischen Problemen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und fehlen häufiger am Arbeitsplatz oder in der Schule. Starke Tagesmüdigkeit führt auch zu erhöhter Unfallgefährdung im Straßenverkehr. 'Besonders überrascht hat, dass jeder Fünfte angab, in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafstörungen gelitten zu haben', sagt Professor Koehler, 'aber nur jeder zehnte Betroffene deshalb in Behandlung war.' Hier gibt es also Aufklärungsbedarf, denn in herkömmlichen Gesundheitsfördermaßnahmen wird das Thema Schlaf bislang nur selten oder gar nicht berücksichtigt.

Ihr permanentes Schlafdefizit unter der Woche versuchen junge Menschen am Wochenende durch sehr spätes Aufstehen auszugleichen. Doch die Rechnung geht nicht immer auf, zumal abendliche Aktivitäten bei Jugendlichen die ganze Woche über einen hohen Stellenwert einnehmen. Sich mit Gleichaltrigen treffen, in die Disco, ins

Kino oder auf Partys gehen sind wesentliche Erfahrungen im sozialen Leben der Heranwachsenden, und ein Großteil davon spielt sich in den Stunden um Mitternacht herum ab. Kein Wunder, dass da der Schlaf zu kurz kommt.

'Aber diese Aktivitäten sind wichtige Schritte auf dem Weg zum Erwachsenwerden', sagt Dr. Gründler. Sie bieten den Jugendlichen Gelegenheit sich auszuprobieren, Vorstellungen von sich selbst zu entwickeln, Beziehungen

- auch sexueller Art - zu knüpfen und ihren Platz in der Gruppe zu finden. Zudem sind diese Unternehmungen auch Teil der notwendigen Ablösung vom Elternhaus. Sind Sohn oder Tochter also ständig müde, sollte das Problem nicht durch ein grundsätzliches Ausgehverbot gelöst werden. Hierdurch würden dem Kind viele Erfahrungen entgehen, die für seine Entwicklung wichtig sind. Vielmehr sollte versucht werden, gemeinsam vernünftige

Kompromisse zwischen Nachtleben und Nachtschlaf zu finden.

Nicht minder wichtig sind sogenannte Aktivstunden, in denen Kinder und Jugendliche zum Beispiel regelmäßig Sport treiben oder ein anderes Hobby ausüben, das sie im Gegensatz zu den 'Couch-Potatoes' körperlich fordert. Ein probates Rezept, wie Dr. Gründler meint, 'Dann fiel auch Jonas abends von allein müde ins Bett.'

Von Harald H. Richter