

11.10.2012

Schüler und Azubis schlafen zu wenig

Studie zum Schlafverhalten von Jugendlichen zeigt: Zwei Drittel sind betroffen

Junge Leute leiden unter permanentem Schlafmangel, was sich ungünstig auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirkt. Das ist das Ergebnis einer Studie, die Gesundheitsforscher aus Marburg und Dillenburg an weit über 8.000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchgeführt haben. Diese schlafen demnach unter der Woche im Schnitt weniger als sieben Stunden täglich. Professor Dr. Ulrich Koehler von der Philipps-Universität Marburg und Dr. Manfred Betz vom Dillenburger Institut für Gesundheitsförderung und -forschung stellten die Ergebnisse jetzt auf dem nationalen Präventionskongress in Dresden vor.

„Qualitativer guter und quantitativ ausreichender Schlaf gilt als eine der wichtigsten Ressourcen für die Gesundheit, gerade für Heranwachsende“, erklärt Koehler, der das Schlafmedizinische Zentrum am Universitätsklinikum Gießen und Marburg (UKGM) leitet. Im Rahmen der Deutschen Azubi-Gesundheitsstudie (DAGS), die von den beiden Wissenschaftlern geleitet wird, wurden 8.850 Auszubildende und Schüler aus Dillenburg, Wetzlar, Korbach, Marburg, Gießen, Fulda, Frankfurt und Wiesbaden hinsichtlich ihrer Schlafgewohnheiten und ihres Gesundheitszustandes untersucht.

Das Resultat: Im Durchschnitt schlafen die Jugendlichen während der Woche etwas mehr als sechseinhalb Stunden pro Nacht und am Wochenende neun Stunden. „Damit schlafen sie deutlich weniger als ältere Erwachsene“, erklärt Koehler, „obwohl sie in ihrer Lebensphase eigentlich mehr Schlaf benötigen.“ Jeder Fünfte schläft sogar während der Woche weniger als sechs Stunden und fast jeder Zweite schläft am Wochenende mehr als neun Stunden.

Junge Menschen haben einen anderen Rhythmus, sie sind abends lange aktiv und würden morgens mindestens bis acht oder neun Uhr schlafen. Aufgrund des frühen Arbeits- oder Schulbeginns haben viele ein permanentes Schlafdefizit, was sie am Wochenende durch sehr spätes aufstehen auszugleichen versuchen. „Knapp zwei Drittel der Jugendlichen fühlen sich tagsüber nicht ausgeruht und leistungsfähig“, berichtet Koautor Betz, „sie leiden zudem verstärkt an gesundheitlichen Problemen wie psychischen Beschwerden, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und fehlen häufiger am Arbeitsplatz oder in der Schule.“ Eine starke Tagesmüdigkeit führe auch zu deutlich erhöhter Unfallgefährdung, insbesondere im Straßenverkehr.

„Besonders überrascht hat uns, dass jeder Fünfte angab, in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafstörungen gelitten zu haben“, sagt Koehler, „aber nur jeder zehnte Betroffene deshalb in Behandlung war.“ Hier gebe es großen Aufklärungsbedarf, denn in herkömmlichen Gesundheitsfördermaßnahmen werde das Thema Schlaf bislang nicht berücksichtigt. „Wir hoffen, dass sich das aufgrund unserer Studienergebnisse ändern wird“, ergänzt Betz.

(Presstext: Christine Bode, UKGM)

Originalveröffentlichung: Manfred Betz, Wilhelm Cassel & Ulrich Koehler: „Schlafgewohnheiten und Gesundheit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen - Auswirkungen von Schlafdefizit auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden“. Deutsche Medizinische Wochenschrift S03 (2012). A28, DOI: 10.1055/s-002-23707, URL: <https://www.thieme-connect.com/ejournals/abstract/10.1055/s-0032-1323191>

Weitere Informationen:

Ansprechpartner: Professor Dr. Ulrich Koehler,
Fachgebiet Pneumologie
Tel.: 06421 58-62717
E-Mail: Schlafmed.Labor@med.uni-marburg.de

Zuletzt aktualisiert: 11.10.2012 · Wissenschaftsredaktion

Philipps-Universität Marburg, Biegenstraße 10, D-35032 Marburg
Tel. +49 6421 28-26118, Fax +49 6421 28-28903, E-Mail: pressestelle@verwaltung.uni-marburg.de;
<mailto:pressestelle@verwaltung.uni-marburg.de>

: <https://www.youtube.com/channel/UCCYYr5nvvA18hI-hpPhQtDA> 

<https://www.facebook.com/PhilippsUniversitaet> : https://twitter.com/uni_mr

URL dieser Seite: <https://www.uni-marburg.de/aktuelles/news/2012c/1011a>