



Pressemeldung des Berufsverbands der Kinder- und Jugendpsychiater in Bayern

## Handys raus aus dem Schlafzimmer!

Das gilt nicht nur bei Erwachsenen, denen die permanente Erreichbarkeit per Mobiltelefon zunehmend die Nachtruhe raubt. Nach Ansicht der bayerischen Kinder- und Jugendpsychiater haben Handys auch in den Zimmern Heranwachsender abends und nachts nichts verloren!

Die bayerischen Kinder- und Jugendpsychiater warnen: Wer sich abends intensiv mit dem Handy beschäftigt, schläft schlecht ein und schlecht durch. Das Gleiche gilt nach abendlichem Spielen an Tablet, Laptop und PC sowie ausgiebigem Fernsehen bis zum Schlafengehen. Denn dadurch verlängert sich die sogenannte Einschlaf latenz. Sprich, das Gehirn braucht länger, um zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig steigt die Wahrscheinlichkeit, nachts aufzuwachen und dann erneut schlecht einzuschlafen; oder morgens zu früh wach zu werden.

Das bleibt nicht ohne Konsequenzen, denn unser Gehirn kann nur mit genügend Schlaf regenerieren und leistungsfähig bleiben. Zu den Folgen von Schlafmangel gehören nicht nur Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen sowie die damit verbundenen Probleme in der Schule. Auch die körperliche Gesundheit leidet. Schlechte Schläfer neigen zu Übergewicht und tragen unter anderem ein erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Allerdings gibt es auch den umgekehrten Zusammenhang: Schlafstörungen als Folge psychischer oder körperlicher Erkrankungen. Ärztliche Hilfe ist beispielsweise nötig, wenn ein Kind oder Jugendlicher länger als vier Wochen über schlechtes Schlafen klagt, laut schnarcht, ständig schlapp und lustlos wirkt oder immer wieder ins Bett macht.

In den meisten Fällen hilft es schlechten Schläfern, wenn Eltern und Nachwuchs Folgendes vereinbaren:

- Keine Bildschirm-Beschäftigungen mehr ab mindestens einer Stunde vor der angestrebten Schlafenszeit. Das Gehirn braucht diese Pause zum „Herunterfahren“.
- Das Mobiltelefon wird über Nacht aus dem Zimmer von Kind bzw. Jugendlichen verbannt. Wer sich konsequent daran hält, wird am Wochenende mit etwas verlängerter Medien- bzw. Bildschirmzeit belohnt.
- Abendliche Rituale. Kinder lassen sich zum Beispiel etwas vorlesen, Teenager kommen bei entspannten Gesprächen oder leichter Lektüre „runter“.

### Bei Rückfragen:

- Dr. med. Daniela Thron-Kämmerer, Vorsitzende BKJPP-Bayern  
E-Mail: [dr.daniela.thron@t-online.de](mailto:dr.daniela.thron@t-online.de)
- Dr. med. Dipl. Psych. Heidemarie Gold-Carl, Schatzmeisterin BKJPP-Bayern,  
E-Mail: [praxisgoldcarl@t-online.de](mailto:praxisgoldcarl@t-online.de)
- Prof. Dr. Götz-Erik Trott, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, E-Mail: [praxis-trott@t-online.de](mailto:praxis-trott@t-online.de)

Mehr Informationen zur Arbeit der bayerischen Kinder- und Jugendpsychiater unter [www.bkjpp-bayern.de](http://www.bkjpp-bayern.de)