



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti

Gut schlafen, um gut zu gedeihen und ...gut zu lernen ! Gut schlafen braucht Zeit

Dr. Nicole Pellaud, Präsidentin SGP

Wir müssen essen, trinken, uns bewegen ... und brauchen SCHLAF.

Während wir schlafen, reguliert unser Körper die Hormonproduktion, die für den Schlaf verantwortlich ist, jene die das Wachstum steuert sowie jene die den Stress reguliert. Ebenso ist der Schlaf für unsere Abwehrkräfte gegen Infektionen wichtig. Während dem Schlaf sortiert, verdaut, verarbeitet und speichert unser Hirn, was es während dem Tag aufgenommen hat.

Um all diese Aktivitäten auszuführen braucht es Zeit. Unser Schlafbedürfnis nimmt mit zunehmendem Alter ab: von 16 bis 17 Stunden pro Tag für ein Baby, zu 12 Stunden für Kinder und 9 Stunden für Jugendliche. Von Geburt an ist es wichtig, die Bedürfnisse und den Schlafrhythmus des Kindes zu respektieren.

Ist dies nicht der Fall, fehlt es uns an Schlaf, unsere Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, die Reizbarkeit, das Hungergefühl und das Gewicht nehmen zu, und unser Gedächtnis ist weniger aufnahmefähig für das neu Gelernte.

Die gegenwärtigen Lebensumstände verleiten die Jugendlichen dazu, später ins Bett zu gehen. Am Morgen haben sie Mühe aufzustehen und versuchen den verpassten Schlaf mit spätem Aufstehen an freien Tagen aufzuholen. Damit provozieren sie wiederum spätere Schlafenszeiten, was zu einer chronischen Zeitverschiebung führt. Ursachen dafür sind verschiedene Reizmittel wie das blaue Licht der Bildschirme, welches dem Hirn das Signal für „Tag“ vermittelt, die steigende Körpertemperatur während sportlichen Aktivitäten und Videospiele, der Stress und Aufputzmittel in Form von Energiedrinks...

Tipps und Tricks um Zeitverschiebungen vorzubeugen:

- Den Tag aktiv, möglichst am Tageslicht beginnen
- Sportliche Aktivitäten über den Tag jenen am Abend vorziehen
- Energiedrinks vermeiden
- Die Schlafzeit so wählen, dass genügend Schlafstunden gewährleistet sind
- 2 Stunden vor Schlafenszeit die Bildschirme ausschalten
- Auf den Körper hören und zu Bett gehen, wenn man laufend gähnt und die Augen brennen
- In einem abgedunkelten, auf 18 C° temperierten Raum, ohne Bildschirm, schlafen
- Am Wochenende spätestens um 10 Uhr aufstehen.

Wenden Sie sich bei Fragen zum Thema oder bei Schlafproblemen an Ihren Kinderarzt.

Für weitere Informationen:

<http://neurocenter.unige.ch/doc/docfile/123Sommeil.pdf>

<http://www.prosom.org/supports-educatifs.html>