



Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Schlafstörungen sind im Kindes- und Jugendalter keine Seltenheit. Oft sind sie harmlos – im Zuge der Entwicklung kann es beispielsweise vorübergehend zu Schlafproblemen kommen. In vielen Fällen stecken auch falsche Lebensgewohnheiten dahinter – unregelmäßige Schlafenszeiten, übermäßiger Medienkonsum, zu viel Koffein. Eine gute Schlafhygiene kann den gestörten Schlaf dann wieder normalisieren. Sind aber organische oder psychische Probleme der vermutete Grund für anhaltende Schlafstörungen beim Nachwuchs, ist ärztliche Hilfe sinnvoll.

In der (Nacht-)Ruhe liegt die Kraft

Gesunder Schlaf ist in jedem Lebensalter wichtig, besonders aber bei Heranwachsenden. So wird beispielsweise die Freisetzung von Wachstumshormonen in erster Linie durch den Tiefschlaf gefördert – die größte Hormonmenge im Blut findet sich etwa eine Stunde nach dem Einschlafen. Wenn Heranwachsende über längere Zeit schlecht oder zu wenig schlafen, kann dies nicht nur kurzfristige Folgen haben (wie etwa mangelnde Konzentrationsfähigkeit am Tag), sondern zudem das Wachstum und die körperliche und geistige Entwicklung beeinträchtigen.

Wie viel Schlaf Kinder und Jugendliche brauchen, richtet sich vor allem nach dem Alter: Während beispielsweise 6-Jährige im Schnitt etwa elf Stunden Schlaf pro Nacht benötigen, sind es bei 10-Jährigen etwa acht bis zehn Stunden. Im mittleren Jugendalter sinkt der Schlafbedarf weiter auf durchschnittlich etwa achteinhalb Stunden und erreicht dann im späten Jugendalter etwa sieben bis acht Stunden. Das individuelle Schlafbedürfnis kann aber von diesen Durchschnittswerten abweichen: So kann ein 10-jähriges Kind erst nach elf Stunden Schlaf fit und leistungsfähig sein, während eine 17-Jährige oder ein 17-Jähriger bereits nach sechs Stunden Nachtschlaf ausgeruht aufwacht. Eine Abweichung von ein bis zwei Stunden vom durchschnittlichen Schlafbedarf einer Altersklasse gilt im Allgemeinen noch als normal.

Was den Schlaf stören kann

Schlafstörungen treten bei Kindern und Jugendlichen häufig auf. Dabei scheinen Jungen anfälliger zu sein als Mädchen. Die Schlafprobleme können verschiedene Formen annehmen. Häufig sind etwa Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie). Diese haben eine verstärkte Müdigkeit am Tag

BARMER

und eine verminderte Leistungsfähigkeit (in der Schule) zur Folge. Hinzu gesellen sich oft auch eine reizbare Stimmung oder Stimmungsschwankungen.

Auch sogenannte Parasomnien sind bei Kindern und Jugendlichen ein sehr häufiges Problem. Man versteht darunter episodische Unterbrechungen des Schlafprozesses durch ungewöhnliche körperliche Phänomene wie das Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln, nächtliches Hochschrecken (oft mit einem Schrei aus dem Tiefschlaf heraus) sowie Alpträume. Parasomnien kommen am häufigsten bis zum 13. Lebensjahr, aber nur noch selten nach der Pubertät vor.

Jugendliche neigen eher zu Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, das heißt einer anhaltenden Verschiebung der Schlaf-Wach-Periodik: Der individuelle Schlaf-Wach-Rhythmus stimmt nicht mit dem der Menschen in der Umgebung überein. So können manche Teenager vor drei oder fünf Uhr morgens kaum einschlafen und haben deshalb am Morgen große Schwierigkeiten, rechtzeitig aufzustehen, um in die Schule oder an den Arbeitsplatz zu kommen.

Manche Kinder und Jugendliche zeigen auch eine übermäßige Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie), die sich nicht mit Schlafmangel erklären lässt. Die Betroffenen sind tagsüber auffallend müde und schlafen (fast) ein.

Falsche Angewohnheiten

Häufig sind die Schlafprobleme bei Kindern und Jugendlichen entwicklungsbedingt und treten nur vorübergehend auf. In vielen Fällen stecken aber auch falsche Angewohnheiten und eine schlechte Schlafhygiene dahinter: unregelmäßige Essens- und Schlafenszeiten, übermäßiger Medienkonsum (z. B. Computer, Tablet, Smartphone, Fernseher) oder mangelnde körperliche Aktivität.



Gerade bei Teenagern sind oft auch Genussmittel schuld an Schlafproblemen, etwa zu viel Koffein (in Kaffee, Cola, Energydrinks). Gleichmaßen negativ wirkt sich der Konsum von Alkohol auf die Nachtruhe aus: Zwar schläft man nach dem Genuss von Bier, Wein und Co. meist schnell ein, aber der Schlaf ist wenig erholsam. Des Weiteren können Partydrogen und Aufputzmittel das Schlafverhalten erheblich beeinträchtigen.

Psychische Ursachen

Oft haben Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen auch psychische Ursachen. So können beispielsweise Schulstress und Leistungsdruck den Nachwuchs am Einschlafen oder Durchschlafen hindern. Überforderung und Anspannung können zudem nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus) verursachen, das ebenfalls den erholsamen Schlaf beeinträchtigt. Immer wieder sind auch familiäre Konflikte, Probleme im Freundeskreis oder Liebeskummer der Grund, wenn Kinder oder Jugendliche nachts schlecht schlafen.

Gelegentlich beruhen die Schlafstörungen auf psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angsterkrankungen oder hyperaktiven Störungen.

Körperliche Ursachen

Bei manchen Kindern und Jugendlichen können organische Ursachen für die Schlafstörungen verantwortlich sein. So können beispielsweise Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer (Apnoen) Gründe sein, die einen erholsamen Schlaf verhindern. Verursacht werden sie recht häufig durch vergrößerte Rachen- und Gaumenmandeln, aber auch durch Übergewicht. Die kurzzeitigen Atemaussetzer stören den natürlichen Schlafablauf und lassen den Sauerstoffgehalt im Blut abfallen. Bei jüngeren Kindern führt dies auf Dauer zu Entwicklungs- und Wachstumsverzögerungen. Mögliche Folgen sind auch Kopfschmerzen am Morgen, nächtliches Schwitzen und Herzrhythmusstörungen.

Medikamente, die den Schlaf stören

Manchmal entpuppen sich Schlafstörungen auch als Nebenwirkung von Arzneimitteln wie bestimmten Medikamenten gegen Asthma bronchiale oder ADHS. Umgekehrt kann auch das Absetzen mancher Medikamente, die längere Zeit angewendet wurden, vorübergehend zu Schlafproblemen führen.

Was tun bei Schlafstörungen?

Eine gute Schlafhygiene kann nicht nur Schlafstörungen vorbeugen, sondern sie in vielen Fällen auch beheben. Dazu gehört beispielsweise ein ruhiges, gemütliches Schlafzimmer – nur dort, wo man sich wohl fühlt, kann man auch gut schlafen. Bei jüngeren Kindern kann ein abendliches Ritual das Einschlafen unterstützen. Das kann beispielsweise das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte sein oder kurzes Kuschneln mit Mama oder Papa. Das Schlafritual sollte möglichst klar festgelegt sein – nur so

wird es zu einem gewohnten Signal für die Schlafenszeit – und nicht länger als eine halbe Stunde dauern.

Eltern sollten bei ihren Kindern auch auf regelmäßige Schlaf-, Wach- und Essenszeiten und einen geregelten Tagesablauf achten. Das unterstützt einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus. Das Gleiche gilt für regelmäßige Bewegung tagsüber und an der frischen Luft.

Außerdem sollten Eltern den Medienkonsum (z. B. Computer, Tablet, Smartphone, Fernseher) ihres Kindes auf ein sinnvolles Maß beschränken. Denn wer stundenlang vor dem Bildschirm bzw. Display sitzt (besonders abends), kann im Bett dann oft nur schwer abschalten. Insbesondere die Nutzung digitaler Medien sogar in der Nacht (um beispielsweise seine Social-Media-Präsenz zu checken) sollte tabu sein.

Solche Empfehlungen sind bei Kindern meist noch gut umsetzbar. Bei Jugendlichen ist es dagegen oft problematischer: Aufforderungen, Regeln und Ratschläge der Eltern befolgen viele Teenager nur ungern. Es kann daher hilfreich sein, wenn man seinen (älteren) Kindern ruhig erklärt, welche Angewohnheiten und Faktoren einen guten Schlaf fördern beziehungsweise verhindern. So erkennen sie, dass jeder selbst über seine Lebensgewohnheiten und Alltagsgestaltung Einfluss darauf nehmen kann, ob er nachts gut schläft oder nicht. Eltern sollten auch berücksichtigen, dass viele Jugendliche mit weniger Schlaf auskommen und sich ihr Schlaf-Wach-Rhythmus nach hinten verschiebt – es nützt wenig, einen Teenager um neun Uhr ins Bett zu schicken, wenn er dann regelmäßig bis Mitternacht wach im Bett liegt. Hier gilt es, einen sinnvollen Kompromiss zu finden, der den Bedürfnissen und Wünschen des Teenagers entgegenkommt und ihm gleichzeitig ausreichend Schlaf gewährt.

Wann der Arzt helfen kann

Bei anhaltenden Schlafstörungen und wenn diese mit körperlichen Phänomenen wie Atemaussetzern oder Schnarchen in Verbindung gebracht werden, reicht eine gute Schlafhygiene oftmals nicht aus. Dann empfiehlt es sich, die Hausärztin, den Hausarzt, die Kinderärztin oder den Kinderarzt um Rat zu fragen. Ebenso, wenn sich ein Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und der Einnahme bzw. dem Absetzen von Medikamenten feststellen lässt.

Die Ärztin oder der Arzt kann die Ursache und den Schweregrad der Schlafprobleme abklären und bei Bedarf an eine Spezialistin oder einen Spezialisten (wie HNO-Ärztin oder HNO-Arzt bei vergrößerten Rachenmandeln) oder an ein Schlaflabor überweisen.

Die Ursachenklärung ermöglicht es der Ärztin oder dem Arzt, herauszufinden, welche Maßnahmen im Einzelfall die Schlafprobleme am besten beseitigen können. Manchmal ist es etwa sinnvoll, wenn das Kind oder der Teenager eine Entspannungstechnik erlernt und regelmäßig anwendet.

Bei organisch bedingten Schlafstörungen gilt es, die Ursache zu behandeln (etwa das Entfernen vergrößerter Rachenmandeln bei Schnarchen und Atemaussetzern).

Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt kann Eltern auch Tipps geben, wie sie in Akutsituationen am besten reagieren (etwa bei Schlafwandeln, Alpträumen etc.) und den gesunden Schlaf ihres Kindes fördern können.

Schlafracker und Co.

Schlafracker sind Geräte oder Apps, die die Schlafqualität messen sollen. Sie haben Sensoren, die Messwerte des menschlichen Körpers abgreifen. Gemessen werden maximal drei Parameter: Erschütterungen (Bewegungen des Schlafenden), Geräusche (z. B. Schnarchen) und in der „Luxusvariante“ der Puls (über einen zusätzlichen Brustgurt). Neben den Schlafrackern, die am Körper getragen werden, gibt es solche zur Installation am Bett. Die Schlafracker sollen unter anderem den vermeintlich besten Zeitpunkt des Aufwachens feststellen und gezielt wecken, um so zum Wohlbefinden beizutragen.

Tests haben gezeigt, dass die meisten Schlafracker zwar recht verlässlich anzeigen, wann man einschläft und wie lange man geschlafen hat, die Messwerte zum Verlauf und zur Qualität des Schlafes jedoch wenig aussagekräftig sind. Die Tracker messen eher die Bewegungen der Matratze und erkennen, wie oft man sich ruhig oder unruhig bewegt. Doch sie können nicht (sicher) erkennen in welcher Schlafphase sich die bzw. der Schlafende befindet.

Die Geräte liefern also allenfalls Anhaltspunkte dafür, wie jemand schläft; medizinisch relevante Aussagen lassen sich mit ihnen nicht machen. Dazu bräuchte es Ableitungen der Hirnströme und Augenbewegungen. Immerhin: Was man ablesen kann ist beispielsweise eine kurze Einschlafzeit. Die kann vor Augen führen, dass man insgesamt zu wenig Schlaf bekommt. Wer jedoch richtige Beschwerden hat, geht am besten in ein Schlaflabor, wo entsprechende Techniken zur Verfügung stehen, den Körper während des Schlafes zu überwachen. Hier analysieren Schlafmedizinerinnen und Schlafmediziner das Ergebnis und erläutern der Patientin bzw. dem Patienten die Konsequenzen. Zudem kann eine wirksame Behandlung eingeleitet werden.

Wie erholsam der Schlaf ist, hängt letztlich weitgehend von der Regelmäßigkeit, Dauer und Qualität des Schlafes ab und weniger von Schlafrackern, die beispielsweise zum vermeintlich besten Zeitpunkt wecken. Für einen erholsamen Schlaf hilft es meist schon, die Regeln der Schlafhygiene zu beachten.

Weitere Informationen

Der Klick zu mehr Infos rund ums Schlafen

Eine komplette Übersicht zum Thema gibt es unter www.barmer.de/schlafen.

Dieses Infoblatt sowie weitere Medien zum Thema Schlaf finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter www.barmer.de/a001644. Rubrik „Gesundheit und Prävention“.

Weitere Links

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM): www.dgsm.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): www.gesundheitsinformation.de

Bücher für alle, die mehr zum Thema erfahren möchten

Ratgeber Schlafstörungen. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Leonie Fricke-Oerkermann, Jan Frölich, Gerd Lehmkuhl, Alfred Wiater. Hogrefe Verlag, 2006. ISBN: 9783801719616

Die schlaflose Gesellschaft. Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen. Hans-Günter Weeß. Schattauer Verlag, 2016. ISBN: 9783794531264



Impressum

Herausgeber

BARMER
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens
Prävention und Gesundheitsinformation
daniela.beerens@barmer.de

Text

almeda GmbH, 81669 München

Fachliche Prüfung

Nikolai Sadowsky, Arzt
almeda GmbH, 81669 München

Text Schlaftracker und Co.

Jasmin Andresh, Medizin- und
Wissenschaftsjournalistin,
61449 Steinbach im Taunus

Abbildungen

Titel: Getty Images/Image Source
Innenteil: Getty Images/OJO Images RF

Druck

Rudolf Glaudio GmbH & Co. KG
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: Juni 2017

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 22.06.2017 abgerufen.

Unser Infoblatt enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der Internet-Angebote.

© BARMER 2017
Alle Rechte vorbehalten.