

Teenager

## **Handys am Bett rauben den Schlaf**

**WESTCHESTER – Drei von fünf Jugendlichen nutzen das Mobiltelefon auch, nachdem sie das Licht schon gelöscht haben. Die Folge: andauernde Müdigkeit am Tage.**

Noch nie war es so einfach, ständig miteinander in Kontakt zu bleiben - Mails, Chatprogramme und Handys machen das möglich. Doch gerade die Folgen des übermäßigen Handy-Gebrauchs werden dabei häufig unterschätzt.

Jan Van den Bulck und seine Kollegen von der Universität Leuven ermittelten nun einen Zusammenhang zwischen Handygebrauch und Dauermüdigkeit bei Jugendlichen und veröffentlichten ihre Ergebnisse im Fachmagazin *Sleep* (2007, 30: 1220-1223).

Wenn das Handy ständiger Gast im Schlafzimmer von Jugendlichen ist und auch häufig gebraucht wird, steigt die Müdigkeit der Jugendlichen tagsüber rasant an - wer das Mobiltelefon mehrmals die Woche noch nach dem Schlafengehen nutzte, berichtete den Forschern fünfmal häufiger, sich sehr müde zu fühlen als diejenigen Jugendlichen, welche nie ein Handy im Schlafzimmer benutzen. Bei Teenagern, die das Handy weniger als einmal pro Monat während der Nacht in Anspruch nahmen, war die Wahrscheinlichkeit immerhin doppelt so hoch, dass sie müder waren als die zur Schlafenszeit handyfreien Zeitgenossen.

Das Misstrauen der Eltern gilt Medien wie dem Fernsehen, CDs und dem Internet.

Handys dagegen gelten den meisten eher als unverdächtig. "Das Mobiltelefon wird nur als einfaches Kommunikationsmittel angesehen, welches in Notsituationen hilfreich ist.", so Van den Bulck.

Diese Studie zeige, so der Wissenschaftler weiter, dass Eltern sich bewusst sein sollten, dass sie gar nicht alle Verwendungsweisen des Handys bei den Jugendlichen im Blick hätten.

Er warnt davor, das Mobiltelefon mit ins Schlafzimmer zu nehmen.