

Schlafmangel schwächt die geistige Entwicklung

Wie wichtig Schlaf im frühen Kindesalter ist, verdeutlicht die Studie von Forschern um Elsie Taveras vom Massachusetts General Hospital for Children. In einer Untersuchung an 1046 Kinder entdeckten sie: Zu kurze Schlafenszeiten im Alter von drei bis sieben Jahren gehen mit Problemen in Denkvermögen und Sozialverhalten einher.

Forscher empfehlen für Kinder im Alter von sechs Monaten bis zwei Jahren mindestens zwölf Stunden Nachtruhe. Drei- bis Vierjährige sollten am besten mindestens elf Stunden schlafen, Fünf- bis Siebenjährige immerhin noch zehn Stunden.

Für die Studie gaben Mütter in regelmäßigen Abständen an, wie lange ihr Nachwuchs schlief. Als die Kinder aus der Versuchsgruppe sieben Jahre alt waren, ließen Taveras und ihr Team sowohl die Eltern als auch die Lehrer die geistigen und sozialen Fähigkeiten der Kleinen einschätzen. Dabei erfassten sie unter anderem, wie gut die Schüler planen und sich organisieren konnten, ihre Gefühle im Griff hatten, Rücksicht auf andere nahmen oder Schwierigkeiten im Umgang mit Altersgenossen zeigten. Hyperaktivität, Ängste und Depressionen standen ebenfalls auf der Checkliste.

Resultat: Hatten Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren weniger geschlafen als empfohlen, waren ihre kognitiven Fähigkeiten und ihr Sozialverhalten im Schnitt etwas schlechter als die anderer Siebenjähriger.



Der Effekt blieb auch bestehen, als man das Familieneinkommen und den Bildungsgrad der Eltern statistisch herausrechnete. Bei Kleinkindern bis zwei Jahren fanden die Forscher zwar keinen so eindeutigen Zusammenhang – allerdings deuten ihre Ergebnisse darauf hin, dass ungünstige Schlafmuster oft über lange Zeit hinweg bestehen bleiben. Deshalb sei es besonders wichtig, schon im frühen Kindesalter auf ausreichend Schlaf zu achten.

Ältere Studien hatten bereits einen Zusammenhang zwischen kindlichem Schlafmangel und Fettleibigkeit aufgezeigt. Möglicherweise, so Taveras und ihre Kollegen, hängen diese Ergebnisse zusammen: Kinder, die zu wenig schlafen, könnten auf Grund ihrer verminderten Selbstkontrolle eher Probleme haben, ihren Appetit zu zügeln. (mtf)

Acad. Pediatr. 10.1016/j.acap.2017.02.001, 2017