

# Schlaf, Kindlein, schlaf! Gesunder Schlaf im Kindes- und Jugendalter – Was können wir dafür tun?

Sleep, Baby, Sleep! Healthy Sleep During Childhood and Adolescence – What Can We Do for It?

Kerstin Hödlmoser

## Themenschwerpunkt Schlaf

### Zusammenfassung

Schlafstörungen sind nicht nur in der erwachsenen Bevölkerung weit verbreitet – auch im Grundschulalter zeigt sich ein hohes Schlafdefizit und eine bemerkenswerte Anzahl der Kinder berichtet von Schlafstörungen. Des Weiteren ist ein deutlicher Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Verhaltensauffälligkeiten zu beobachten, was sich auch in unserer eigenen Umfrage bei 8- bis 11-jährigen Kindern in Salzburg bestätigte. Die Befundlage, dass Schlafstörungen die körperliche Entwicklung sowie die kognitive Leistungsfähigkeit und die Emotionsregulation beeinflussen, verdichtet sich zunehmend und wir empfehlen daher gesundheitspsychologische Maßnahmen, wie beispielsweise sogenannte „Schlaf- edukationen“, in Schulen anzubieten, um Schlafproblemen frühzeitig entgegenwirken zu können. Je mehr wir und unsere Kinder über den Schlaf wissen, desto besser können wir Schlafstörungen vorbeugen und diese beheben.

### Abstract

Sleep disorders are not only prevalent in the adult population – there is also a high sleep deficit even at primary school age, and a remarkable number of children report sleep disturbances. Furthermore, there is a strong relationship between sleep disorders and behavioral problems in children. This was also confirmed in our Salzburg survey where we investigated the sleep of 8 to 11-year-old children. There is accumulating evidence that sleep disorders influence physical development as well as cognitive performance and emotion regulation. Therefore, we would like to recommend health psychological interventions as part of a so-called “sleep education” in order to prevent sleep disorders at an early stage. The more we and our children know about sleep, the better we can prevent sleep disorders and deal with them.

Bereits im Kindesalter sind Schlafprobleme weit verbreitet, wobei die Prävalenzraten zwischen 20-45 % schwanken (Esser & Schmidt, 1987; Kahn et al., 1989; Mindell, 1993, Schlarb et al., 2012).

*Auch österreichische Umfragen zeigen, dass Kinder schon im Volksschulalter ein großes Schlafdefizit aufweisen und eine bemerkenswerte Anzahl von ihnen unter Schlafproblemen leidet (Hödlmoser, Klösch, Wiater & Schabus, 2010; Ipsiroglu et al., 2002).*

Durchschnittlich schlafen wir ein Drittel unseres Lebens. Insbesondere während der frühen Entwicklung verbringen Kinder mehr Zeit schlafend als mit sozialen Interaktionen, der Erkundung der Umwelt, dem Essen oder anderen Wachaktivitäten. Daher kann Schlaf als die Hauptaktivität des Gehirns in jenen frühen Entwicklungsjahren angesehen werden.

*Die bisherige Forschung bestätigt, dass die Entwicklung des Gehirns einen beträchtlichen Teil des Tages für den Schlaf benötigt.*

Deshalb gibt es auch immer mehr epidemiologische Studien, die Schlaf und dessen Störungen bei Kindern während ihrer gesamten Entwicklung untersuchen.

Im Kindesalter ist die Schlafarchitektur anders aufgebaut als bei Erwachsenen. So schlafen Kinder deutlich länger als Erwachsene, jedoch ist die Dauer eines