



Pressemitteilung

**23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin 3.–5.12.2015**

**Smartphone & Co bei Jugendlichen –  
Auswirkungen auf Schlaf und Leistungsvermögen**

**Mainz.** Die Jugendlichen von heute sind die erste Generation, die mit digitalen Medien aufgewachsen ist. Der Gebrauch von Smartphone & Co gehört zu ihrem Alltag. Mehrfach pro Stunde online zu sein und Facebook- oder WhatsApp-Mitteilungen abzurufen oder selbst zu verfassen, ist für sie normal. Nach aktuellen Studien umfasst der durchschnittliche Medienkonsum inzwischen die Hälfte ihrer wachen Zeit am Tag. Ob Smartphone, Fernseher oder PC/Tablet – „digitale Medien sind der größte Einflussfaktor auf ihr Leben“, so Dr. Manfred Betz vom Institut für Gesundheitsförderung und -forschung (IGFF) im hessischen Dillenburg. Die durch einen solchen Lebensstil bedingten Risiken und gesundheitlichen Probleme würden bisher völlig unterschätzt.

Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche ihr Smartphone durchschnittlich 100mal pro Tag aktivieren, etwa alle 10 Minuten, und auf eine tägliche Nutzungsdauer von rund drei Stunden kommen. „Konzentriertes und effektives Arbeiten ist so nicht möglich“, betont Dr. Betz. Wissenschaftlichen Untersuchungen belegen, dass dabei im Gehirn ähnliche Belohnungsmechanismen wie beim Drogenkonsum aktiviert werden.

Aktuelle Studien zeigen, dass Jugendliche mit hohem Medienkonsum weniger ausgeruht und leistungsfähig sind, häufiger in der Schule und am Arbeitsplatz fehlen, häufiger unter Schlafstörungen leiden und ein geringeres Wohlbefinden haben. Außerdem bewegten sie sich weniger, essen unregelmäßiger und ungesünder, rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol, nehmen mehr koffeinhaltige Getränke zu sich und schlafen weniger und schlechter. In der 2015 veröffentlichten Deutsche Azubi-Gesundheitsstudie (DAG) mit über 13.000 Auszubildenden zwischen 16 und 25 klagte jeder fünfte Befragte über gestörten Schlaf. Vor allem die abendliche und nächtliche Smartphone-Nutzung sei problematisch, warnt Dr. Betz: „Die Mehrzahl der Jugendlichen hat ihr Smartphone am Bett. Über die Erfassung der letzten Onlinezeit bei WhatsApp konnte gezeigt werden, dass viele bis weit nach Mitternacht noch mit ihrem Smartphone aktiv waren. Jugendliche, die ihr Smartphone im Bett nutzen, schlafen weniger und schlechter.“ Dies schade langfristig der Gesundheit.

Um den gesundheitsschädlichen Medienkonsum bei Jugendlichen zu reduzieren, sollte die Nutzung von Smartphone & Co möglichst klar geregelt werden. Ein wichtiger Ansatzpunkt für mehr Leistung und Wohlbefinden sei der Verzicht auf digitale Medien in den letzten 2–3 Stunden vor dem Schlafen. Die Auswirkungen von exzessiver Nutzung digitaler Medien auf Schlaf und Leistungsvermögen sind ein aktuelles Thema bei der 23. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) vom 3.–5. Dezember 2015 in Mainz. Unter dem Schwerpunkt „Die schlaflose Gesellschaft“ tauschen 2.000 Mediziner, Wissenschaftler und Experten bei der größten Tagung dieses Fachgebietes in Europa neue Erkenntnisse zu Wechselwirkungen zwischen Gesellschaft, Schlaf und Gesundheit aus.

Alle Informationen zum DGSM-Kongress sowie das gesamte wissenschaftliche Programm unter [www.dgsm-kongress.de](http://www.dgsm-kongress.de). Journalisten sind herzlich zur Tagung eingeladen. Akkreditierungen über die Tagungshomepage oder direkt über den Pressekontakt.

Kerstin Aldenhoff  
Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH  
Tel. 0172 / 3516916  
[kerstin.aldenhoff@conventus.de](mailto:kerstin.aldenhoff@conventus.de)