

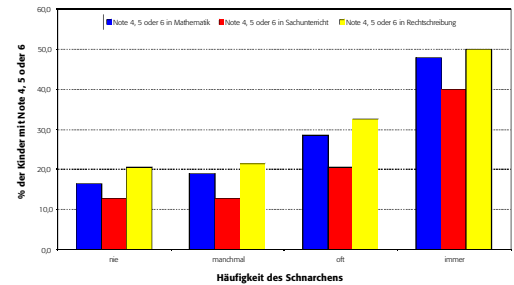
## Schlafen und Lernen: Wie wichtig ist guter Schlaf für unsere Kinder?



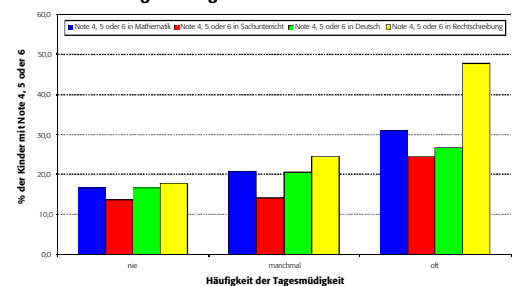
Der Schlaf hat im Kindesalter besonders viele Aufgaben: Kinder erholen sich und wachsen im Schlaf. Das tagsüber Gelernte wird wiederholt und dadurch besser im Gedächtnis gespeichert. Schlafstörungen könnten daher zu Tagesmüdigkeit, Wachstumsverzögerung und Lernproblemen führen. Auf Grund des modernen Lebens mit steigender Mediennutzung durch die Kinder (insbesondere Fernsehen) wird vermutet, dass Schlafstörungen im Kindesalter zunehmen.

Wir als schlafmedizinische Forschergruppe an der Kinderklinik Tübingen haben kürzlich in einer großen Studie an über 1000 Grundschulern die Häufigkeit und Folgen von einigen wichtigen Schlafstörungen (z.B. Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Schlafwandeln, Bettnässen, Alpträume, Schnarchen, Tagesmüdigkeit) untersucht. Besonders interessierten uns die möglichen Auswirkungen auf Lern- und Schulleistungen. Dabei fanden wir heraus, dass Kinder, die häufig Alpträume hatten, schnarchten oder tagsüber müde waren, schlechtere Schulnoten hatten (siehe Grafiken). Betroffen waren vor allem die Schulfächer Mathematik, Sachunterricht, Deutsch und Rechtschreibung.

**Schnarchen und schlechte Schulnoten**

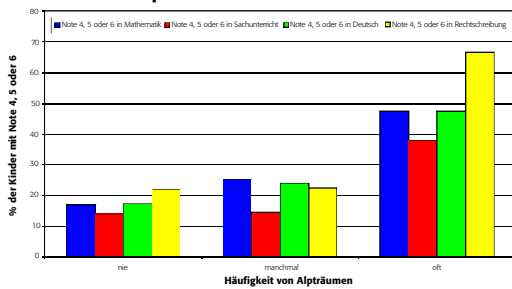


**Tagesmüdigkeit und schlechte Schulnoten**

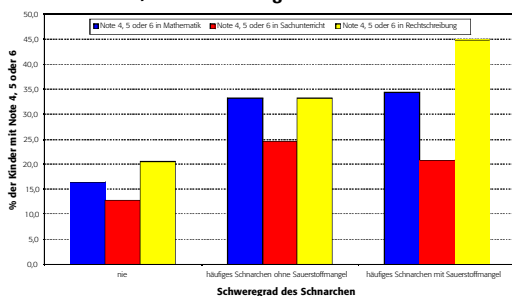


**ca. 16% aller Grundschüler leiden unter einer Schlafstörung, die ihre schulische Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann.**

**Alpträume und schlechte Schulnoten**



**Schnarchen, Sauerstoffmangel und schlechte Schulnoten**



Laut elterlichen Angaben hatten insgesamt ca. 2% der Kinder oft Alpträume, ca. 10% schnarchten oft und ca. 4% litten unter häufiger Tagesmüdigkeit. [Das könnte bedeuten, dass insgesamt ca. 16% aller Grundschüler unter einer Schlafstörung leiden, die ihre schulische Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann.](#) Kinder mit Lern- oder Schulproblemen sollten daher auf das Vorliegen einer Schlafstörung hin untersucht werden.

Uns interessierte außerdem, warum Schnarchen zu schlechten Schulnoten führen kann. Wir vermuteten, dass schnarchende Kinder im Schlaf vielleicht weniger gut Luft bekommen und daher an Sauerstoffmangel leiden. Dieser Sauerstoffmangel könnte ebenfalls die Hirnfunktionen stören und das Lernen im Schlaf behindern. Wir zeichneten daher die Atmung und den Blutsauerstoffgehalt bei schnarchenden Kindern über eine Nacht auf. Unsere Ergebnisse zeigten jedoch, dass schnarchende Kinder mit Sauerstoffmangel nicht unbedingt schlechter in der Schule waren als schnarchende Kinder ohne Sauerstoffmangel (siehe Graphik). Wir vermuten daher, dass Schnarchen direkt den Schlaf durch kurze Schlafunterbrechungen (sog. Weckreize) stören kann. Dieser vermutete Zusammenhang soll nun in weiteren Studien untersucht werden.



**Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen**  
**Dr. Michael S. Urschitz**  
**Interdisziplinärer Arbeitsbereich pädiatrische Schlafmedizin**  
**Abteilung Neonatologie**

