

Online | 06.09.2007

Handys im Bett führen zu Dauermüdigkeit

Philipp Schwarz

Viele Jugendliche spielen mit dem Handy im Bett, nachdem sie das Licht schon gelöscht haben. Die Folge: Dauermüdigkeit am Tag.

Es muss nicht zwingend ein Vitaminmangel oder ein reges Ausgangsleben vorliegen, wenn Jugendliche dauernd müde sind. Ursache dafür könnte der Gebrauch des Handys im Schlafzimmer sein. Dieses Fazit zogen Forscher der holländischen Universität Leuven.

Jugendliche, die ihr Mobiltelefon mehrmals die Woche noch nach dem Schlafengehen nutzten, klagten fünfmal häufiger über grosse Müdigkeit als Jugendliche, die im Bett nie das Handy benutzten. Selbst Jugendliche, die ihr Natel nur einmal pro Monat nutzten, klagten doppelt so häufig über Müdigkeit.

Die Forscher weisen darauf hin, dass viele Eltern gar nicht alle Verwendungszwecke des Handys bei den Jugendlichen kennen. Sie raten Eltern deshalb, ihren Kindern das Handy nicht ins Schlafzimmer mitzugeben.