

Empfohlene Menge an Schlaf für Kinder: Ein Konsens Statement von der Amerikanischen Akademie für Schlafmedizin

Schlaf ist für die optimale gesundheitliche Entwicklung von Kindern und Teenagern ein essentieller Bestandteil. Mitglieder der Amerikanischen Akademie für Schlafmedizin (American Academy of Sleep Medicine) entwickelten Konsens-Empfehlungen für eine ausreichende Menge an Schlaf, die die Gesundheit von Kindern und Heranwachsenden optimal fördert. Dazu wurde die modifizierte RAND(1) Appropriateness (Angemessenheit) Methode angewendet.

In diesem Artikel werden die Ergebnisse zusammengefasst. Einen detaillierten Bericht über die Konferenz, der Tagungsbericht und die Beweisführung für diese Empfehlungen wurden im *Journal of Clinical Sleep Medicine* veröffentlicht.

Konsens Empfehlungen

- **Säuglinge vom 4. bis 12. Monat sollten regelmäßig, innerhalb von 24 Stunden, zwölf bis 16 Stunden schlafen (einschließlich Nickerchen), um eine optimale Gesundheit zu fördern.**
- **Kinder von ein bis zwei Jahren sollten regelmäßig 11 bis 14 Stunden schlafen (einschließlich Nickerchen), um eine optimale Gesundheit zu fördern.**
- **Kinder von drei bis fünf Jahren sollten regelmäßig zehn bis 13 Stunden schlafen (einschließlich Nickerchen), um eine optimale Gesundheit zu fördern.**
- **Kinder vom sechsten bis zwölften Lebensjahr sollten regelmäßig neun bis 12 Stunden, innerhalb von 24 Stunden schlafen, um eine optimale Gesundheit zu fördern.**
- **Teenager vom 13. bis 18. Lebensjahr sollten regelmäßig zwischen acht bis zehn Stunden schlafen, um eine optimale Gesundheit zu fördern.**

Wenn die Kinder regelmäßig die empfohlene Menge an Schlaf bekommen, assoziieren das die Mediziner mit besseren gesundheitlichen Ergebnissen. Dazu gehören: verbesserte Aufmerksamkeit, Verhalten, Lernen und besseres Gedächtnis, emotionale Ausgeglichenheit, Lebensqualität und mentale und körperliche Gesundheit.

Sollten die Kinder weniger als die empfohlenen Stunden an Schlaf bekommen, bringen die Forscher das mit Aufmerksamkeitsstörungen, Lernproblemen, einer höheren Unfallgefahr, Verletzungen, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Diabetes und Depressionen in Verbindung. Ungenügend Schlaf bei Teenagern assoziieren die Forscher mit einem gesteigerten Risiko sich selbst zu verletzen, Suizidgedanken und Suizidversuchen.

Wenn Kinder und Jugendliche häufiger oder regelmäßig zu viel schlafen, kann das ebenfalls negative Folgen haben. Die Probleme können Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und psychische Probleme sein.

Eltern, die sich Sorgen machen, dass ihr Kind zu wenig oder zu viel schläft, sollten ihren Arzt aufsuchen und ihre Kinder auf mögliche Schlafstörungen untersuchen lassen.

(1) Die Methode einer Kombination aus wissenschaftlicher Evidenz und einer strukturierten Bewertung durch Experten.

(http://www.aok-gesundheitspartner.de/bund/qisa/ueber_qisa/methodik/index_05753.html)

Empfehlungen für Säuglinge unter vier Monaten sind im Statement nicht mit inbegriffen, da es bei dieser Gruppe eine große Variation über die Dauer des Schlafes und des normalen Schlafverhaltens bei Babys gibt. Darüber hinaus gibt es bei dieser Gruppe unzulängliche Ergebnisse über das Verhältnis von Gesundheit und Schlaf.

Hintergrund und Methoden

Für guten Schlaf braucht es eine angemessene Dauer, das richtige Timing, eine gute Qualität (durchschlafen), Regelmäßigkeit und die Abwesenheit von sämtlichen Störfaktoren. Für die Studie wurde die Dauer von Schlaf und die Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen untersucht. 13 Schlafexperten und Forscher verwendeten die RAND Methode, um die Empfehlungen zur Schlafdauer und optimale Gesundheit bei Kindern von null bis 18 Jahren zusammen stellen zu können. Recherchebasis waren 864 Artikel aus Fachzeitschriften der National Library of Medicine Medical Subject Headings und dem Oxford Benotungssystem.

Die Experten konzentrierten sich auf sieben Gesundheitsfaktoren mit dem besten zugänglichen Beweismaterial: Allgemeinzustand, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, psychische Gesundheit, Abwehrkräfte, Entwicklung und Leistungsfähigkeit. Nach mehreren Treffen, Diskussionen und dem Überprüfen der Beweise über zehn Monate hinweg, einigten sich die Experten im Februar 2016 auf die Empfehlungen.

Diskussion und Zukunft

Das individuelle und variierende Schlafverhalten wird überdies beeinflusst von unseren Genen, Verhalten, medizinischen Faktoren und Umweltfaktoren.

Um noch präzisere biologische Aussagen treffen zu können, braucht es mehr wissenschaftliche Forschung. Diese Empfehlungen sind dafür gedacht, ein Bewußtsein zu schaffen und den Schlaf und die Auswirkungen auf die Gesundheit besser verstehen zu können.

Die Empfehlungen richten sich an:

- Schulkinder, Teenager, Familien, Lehrer, Trainer, Gesundheitsberater und die Bevölkerung.
- Sie sollen Eltern ermuntern auf die Dauer des Schlafes ihrer Kinder oder Schützlinge zu achten.
- Eine Diskussion über soziale, erzieherische und wirtschaftliche Vorteile von ausreichendem Schlaf anregen.
- Weitere Forschungen über den Schlaf und Gesundheit anregen.

(1) Die Methode einer Kombination aus wissenschaftlicher Evidenz und einer strukturierten Bewertung durch Experten.

(http://www.aok-gesundheitspartner.de/bund/qisa/ueber_qisa/methodik/index_05753.html)