



Gesundheit macht Schule – 1. Kongress für Schulgesundheit: „Sozialer Jetlag“ bei Jugendlichen nimmt zu

Wien, 03.06.2014 – Am 23. Mai trafen sich rund 270 SchulärztInnen, DirektorInnen, LehrerInnen und SchulpsychologInnen zum 1. Kongress für Schulgesundheit im Techgate Vienna. „Dieser Kongress ist ein Meilenstein für das Thema Schulgesundheit“, so Dr. Judith Glazer, Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs. Neben brisanten Themen wie Essstörungen, häusliche Gewalt, Suizidprävention und dem verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet, warnte Univ. Prof. Dr. Reinhold Kerbl, Präsident der Österr. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde vor einer Zunahme des „sozialen Jetlags“ bei Jugendlichen, der vor allem durch den Gebrauch von Smartphones und Computern in den späten Abendstunden gefördert wird – und gibt Tipps für die Schlafhygiene im Schulalltag. Auch die GSÖ zog Bilanz: Seit 2009 hat die Gesellschaft mit ihren Aufklärungsprojekten rund 1.400.000 SchülerInnen erreicht.

Vertrauen in den Schularzt: „Das erste Mal beim Arzt ohne Einfluss der Eltern“

Von O-Beinen über die Erstversorgung von Platzwunden nach dem letzten Pausengerangel bis hin zum epileptischen Anfall oder einem homosexuellen Outing – das Tätigkeitsfeld der Schulärzte ist mehr als breit. „Nur wenn alle Berufsgruppen im Bereich Schule und Kinder- und Jugendgesundheit zusammenarbeiten, können wir die Schüler bestmöglich unterstützen“, ist Schulärztin Dr. Judith Glazer überzeugt. „Schulärzte haben zu SchülerInnen oft ein Vertrauensverhältnis, das über Jahre aufgebaut ist. Der Kontakt zum Schularzt ist meist der erste Arztkontakt ohne Eltern – und damit eine Möglichkeit ganz offen zu sprechen.“

Schule kann Beitrag zu gesundheitlicher Chancengleichheit leisten

„Wir wissen, dass viele Erkrankungen in bestimmten Bevölkerungsgruppen häufiger vorkommen“, so Dr. Judith Glazer. „In ihrem familiären Umfeld haben leider nicht alle Kinder die gleichen Chancen auf einen gesunden Start ins Erwachsenenleben – aber sie alle gehen in die Schule! Dort haben wir die Chance, eine Basis an Gesundheitsbildung mitzugeben und darüber hinaus Erkrankungen des Körpers und auch der Seele früh zu erkennen.“ Umso mehr freute sich die GSÖ über die Unterstützung des Kongresses durch den Fonds Gesundes Österreich.

Morgenmuffel & Frühaufsteher: „Es gibt wirklich Eulen und Lerchen!“

„Ja, es gibt sie wirklich – die Lerchen und die Eulen“, bestätigte Univ. Prof. Dr. Reinhold Kerbl und zeigte Studienergebnisse, die diese landläufige Vermutung untermauern. Man spricht von

unterschiedlichen „Chronotypen“. „Der soziale Jetlag ergibt sich dann, wenn der individuelle ‚Chronotyp‘ mit den Bedingungen des sozialen Umfelds nicht übereinstimmt“. Prinzipiell brauchen Pubertierende mehr Schlaf als Erwachsene. Doch haben Jugendliche ein erhöhtes Risiko für den sozialen Jetlag, weil sich innerhalb weniger Jahre der Zeitpunkt des ‚midsleep‘ (Schlafmitte) stark nach hinten verschiebt.

Moderne Kommunikationstechnologie lässt Gehirn nicht ruhen

Diese Verschiebung scheint einerseits endogen festgelegt, andererseits aber durch veränderte Lebensumstände mitbedingt bzw. zusätzlich gefördert, z.B. durch nächtlichen Gebrauch des Mobiltelefons, TV im eigenen Zimmer, Internet, Ausgehen am Wochenende. Diese „phase delay“ führt in weiterer Folge häufig zu einem Schlafdefizit während der Woche, das auch am Wochenende nicht kompensiert werden kann. Daraus resultieren u.a. Tagesmüdigkeit, Leistungsdefizit, aber auch Störungen des psychischen Befindens (z.B. Depressionen), die wiederum sehr ernst genommen werden sollten. „Die meisten Schlafprobleme sind allerdings nicht organisch bedingt, sondern nur vorübergehend“, beruhigt Kerbl. Mit etwa 18 Jahren stabilisiert sich das Schlafbedürfnis wieder. „Ein Schulbeginn rund eine Stunde später wäre für die meisten Schüler ein großer Gewinn“, so Prof. Kerbl. Nachdem darauf in absehbarer Zeit nicht zu hoffen ist, hier einige **Tipps für gute Schlafhygiene:**

- **Möglichst konstante Zubettgehzeiten** (möglichst wenig Verschiebung am Wochenende)
- **Tagesabschluss-Rituale:** Auch Jugendliche können „Brücken“ in den Schlaf finden, mit denen sie den Tag abschließen, z.B. ein paar Seiten lesen oder auch ein Eintrag in ein Tagebuch, um den Tag Revue passieren zu lassen. Gedämpftes, eher rötliches Licht beruhigt.
- **Computer, Smartphones, Fernseher & Co** mindestens 1h vor dem Zubettgehen ausschalten. Das blaue Licht der Monitore macht zusätzlich „munter“.
- **Trennung von Schlaf- und Arbeitsplatz.** Im Jugendzimmer hilft ein Raumteiler, um Computer und Fernseher vom Bett abzuschirmen.
- **Nicht mit MP3-Player einschlafen** (stört die Tiefschlafphase, die rund ½ Stunde nach dem Einschlafen beginnt)
- **Auf Muntermacher wie Kaffee & Energydrinks verzichten** (bzw. einschränken und nur vormittags konsumieren)
- **Raumtemperatur von ca. 18 Grad Celsius im Schlafrum**

Organische Störungen: Wann ins Schlaflabor?

„Wenn Eltern allerdings den Verdacht haben, dass ihr Kind aus körperlichen Gründen nicht gut und ausgeglichen schläft, ist eine Abklärung in einem Schlaflabor sinnvoll“, so Univ.-Prof. Kerbl.

Hinweise darauf können etwa ausgeprägtes Schnarchen sein, bei dem die Atemwege behindert sein können oder auch auffällige Bewegungen der Arme oder Beine im Schlaf.

Schulärzte: Neue Projekte zu Bettnässen & Früherkennung von Schuppenflechte

Die Gesellschaft der SchulärztInnen präsentierte im Rahmen des Kongresses auch ihre neuen Projekte zur Gesundheitsförderung und Aufklärung. Neu sind ein Aufklärungsprojekt zum Thema „Bettnässen“ sowie ein Projekt zur Förderung der Früherkennung von Schuppenflechte und Aufklärungsmaterial für betroffene SchülerInnen. Mit dem Kongress und dem großen Andrang zeigt sich die GSÖ mehr als zufrieden: „Das Interesse der Teilnehmer war riesengroß. Hoffentlich ein Auftakt für eine noch bessere Zusammenarbeit der Berufsgruppen im Bereich der Kinder- und Jugendgesundheit“, so Präsidentin Dr. Judith Glazer. Der nächste Kongress für Schulgesundheit ist im Frühjahr 2016 geplant.

Die Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs

„Seit 2008 engagiert sich die Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte für mehr Gesundheitsbildung an Österreichs Schulen. „In den letzten Jahren hat die GSÖ gezeigt, dass durch persönliches Engagement und Eigeninitiative viel erreicht werden kann: Jährlich setzt die GSÖ mehrere Themenschwerpunkte an Österreichs Schulen um und stellt in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften kompetentes und unterhaltsames Aufklärungsmaterial zur Verfügung, das von tausenden Schulen verwendet wird. Unser Ziel: „Gesundheit soll Spaß machen.“ Bis dato konnten rund 1.400.000 SchülerInnen erreicht werden.

Rückfragehinweis:

eXakt PR GmbH
Carina Kink
Wällischgasse 8/14, 1030 Wien
Tel. +43 (0)1/890 27 76-0
E-Mail: kink@exakt-pr.at