



# Dauermüdigkeit bei Jugendlichen

## Können das Smartphone und die Elektrostrahlung zu Schlafmangel führen?

**Liegt es an der Handystrahlung, wenn Jugendliche tagsüber nicht mehr in die Gänge kommen? Mit diesen Tipps gelingt es Jugendlichen, tagsüber fitter zu sein – trotz nächtlicher Handynutzung.**

Die „Taschenlampe unter der Bettdecke“ der Jugendlichen von heute ist das Smartphone. Diese Entwicklung jedoch ruft Schlaf Forscher auf den Plan, die Alarm schlagen: Waren es früher die spannenden Geschichten der nächtlichen Lektüre, die uns vom Schlafen abgehalten haben, so sind es heute die Handystrahlen bzw. der von ihnen ausgehende Elektrosmog. Und es kommt noch schlimmer. Wo einem einst die Augen vor Müdigkeit dann doch irgendwann zufielen, bewirkt jetzt das hell leuchtende Display der Smartphones, dass der Müdigkeitsreflex quasi unterdrückt wird.

Gegen die nächtliche Sucht nach der Smartphone-Nutzung zum Chatten oder Spielen hilft vor allem Selbstdisziplin – und als Schutz vor der damit einhergehenden Elektrosmogbelastung kann bspw. der Einsatz der memon Technologie Hilfe anbieten.

### Mit dem Handy im Bett

Ein Leben ohne Handy ist für die meisten Jugendlichen kaum noch vorstellbar. Bereits 94 % von ihnen verfügen über ein eigenes

Smartphone. Und das wird nicht nur zum Telefonieren genutzt, sondern auch um Musik zu hören, im Internet zu surfen, zu spielen und um mit Freunden zu chatten.

Gefährlich wird es besonders nachts, wenn die Heranwachsenden ihr Handy nicht mehr loslassen können. Forscher fanden heraus, dass die abendliche und nächtliche Nutzung der Smartphones in dieser Altersgruppe alarmierend hoch ist. Tagesschläfrigkeit, Anzeichen von Depression, Stress und Angst können die Folgen von Schlafmangel sein. Viele Jugendliche schauen auch nach dem Lichtlöschen auf ihr Handy. Bei den meisten landet es dann auf dem Nachttisch oder sogar unter dem Kopfkissen, die wenigsten legen den digitalen Begleiter außerhalb des Schlafraumes ab.

Häufig werden die Jugendlichen durch WhatsApp- oder SMS-Nachrichten in der Nacht geweckt. Der Schlaf verkürzt sich dadurch immens – und das hat Folgen für den Alltag und die Gesundheit. Die Teenager, mitunter Kinder, sind tagsüber häufiger müde und neigen zum Einnicken im Unterricht. Menschen, die ihr Smartphone häufig nutzen, leiden an Schlafstörungen, sind weniger leistungsstark und haben ein geringeres Wohlbefinden. Hinzu kommen zu wenig Bewegung, schlechte Ernährung und ein hoher Konsum von Alkohol und Zigaretten. Schlafexperten warnen vor den weitreichenden

Folgen von Schlafmangel: Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, Stoffwechselstörungen, Depression, Burn-Out oder Infektanfälligkeit sind nur einige. „Das Risiko von Unfällen im Haushalt, Beruf oder Verkehr ist bei schlafgestörten Menschen um ein fünffaches höher als bei solchen mit gesundem Schlaf“, so Prof. Jürgen Zulley, ehemaliger Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg.

### Blaulicht hält wach

Das helle bläuliche Licht der LED-Bildschirme birgt weitere Risiken. Es hemmt die Melatonin-Produktion, welche die innere Uhr steuert und müde macht. Im Licht sind blaue Teile enthalten, die uns wachhalten. Im natürlichen Licht reduzieren sich diese Anteile am Abend, was für unseren Körper das Zeichen zur Melatoninausschüttung ist und müde macht. Handy-Screens enthalten darüber hinaus teilweise sogar mehr Blauanteile als das Tageslicht. Die Schlafzeit von Jugendlichen wird durch die Nutzung von Smartphones und Tablets im Bett erheblich verkürzt. Die Folgen sind geringere Leistungen in der Schule und am Arbeitsplatz. Ein gesunder Schlaf ist wichtig für die Regeneration und Verarbeitung von Lernerfahrungen des Tages; Schlafmangel hingegen macht anfälliger für Krankheiten und führt zu Gedächtnislücken.

## Was also ist zu tun?

Experten empfehlen klare Regeln, also eine Art „Smartphone-Knigge“, und appellieren an die Selbstdisziplin. Empfehlenswert ist der konsequente Verzicht auf digitale Medien für zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen, ein gutes Buch oder entspannende Musik stellen die besseren und gesünderen Alternativen dar. Wer sich dann noch einen klassischen Wecker auf den Nachttisch stellt, der hat schon viel für seine Schlafqualität getan! Auch gibt es spezielle Apps für Smartphones, die die Blauanteile des Lichts tageszeitabhängig reduzieren – hier seien z.B. die kostenlosen Angebote von f.lux oder Twilight genannt.

## Elektrosmog, die unsichtbare Gefahr für die Gesundheit

Elektromagnetische Strahlung führt bei vielen Menschen zu körperlichen Reaktionen wie Schlafstörungen, Unruhe, Kopfschmerzen, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und anderen mehr. Wie weitreichend die Folgen auf Kinder und Jugendliche sein werden, wird sich erst in den kommenden Jahren noch genauer herauskristalisieren. Führende Wissenschaftler wie Prof. Lennart Hardell, Prof. Dr. med. habil. Michael Kundi und Dr. Ulrich Warnke weisen jedoch jetzt schon auf die erhöhte Gefahr der Handystrahlung bei Kinder und Jugendlichen hin.

So kam der Onkologe Prof. Hardell in einer Langzeitstudie bzgl. Krebs durch schädigende Wirkung von Mobilfunk zu dem Ergebnis: „Die schädigende Wirkung von Mobilfunk tritt i.d.R. erst nach Jahren auf. Kinder sind jedoch 4x häufiger als Erwachsene betroffen“ [1]. Auch Prof. Kundi fand heraus, dass Kinder durch Hochfrequenzstrahlung stärker als Erwachsene gefährdet sind. Grund ist die Schädelform, -dicke und Myelinisierung der Nervenfasern, die erst mit 20–25 Jahren abgeschlossen ist. Eine Unschädlichkeitsstudie dieser Strahlung hatte er als Forschungsantrag eingereicht, diese wurde aber von der Ethikkommission abgelehnt [2].

Und der renommierte Biologe Dr. Warnke kam zu dem Schluss, dass die steigende Burn-Out-Inzidenz durch technisch erzeugte magnetische und elektromagnetische Felder des Mobilfunks hervorgerufen sein muss. Exogener Stress führt zu endogenem Stress, dies bedeutet Stoffwechselstörungen, aus denen Entzündungen und schlussendlich Burnout entstehen können. Seine

Schlussfolgerung wird durch die Forschergruppe um Igor Yakymenko der ukrainischen Nationalen Akademie der Wissenschaften bestätigt [3].

In dem neusten Film zu diesem Thema von Klaus Scheidsteger: „Thank You For Calling“, werden alle derzeit wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Gefahr der Handystrahlung durch bekannte Wissenschaftler eindrucksvoll und gleichzeitig beunruhigend aufgezeigt. Der Film zeigt auch auf, dass der in den USA geführte Prozess gegen die Mobilfunkindustrie von den Klägern in der ersten Instanz gewonnen wurde. Der Wunsch vieler Menschen – insbesondere der jüngeren –, dass jeder Quadratmeter Deutschlands per Mobilfunk erreichbar sein soll, das Ziel der Bundesregierung, die das Land flächendeckend mit Breitbandanschlüssen und Hochleistungsnetzen versorgen möchte, lässt nichts Gutes ahnen, denn folglich wird die Strahlung immer dichter.

Nicht nur empfindliche Menschen nehmen Elektrosmog immer häufiger als Störfaktor bei ihrem Schlaf wahr: Die Zahl der unter Elektrohypersensibilität leidenden Menschen nimmt ständig zu. Unmittelbar oder auch erst nach Stunden reagieren sie auf die Belastung durch den vom Handy erzeugten Elektrosmog mit teilweise bedenklichen Symptomen. Darauf weisen beispielsweise auch die Unterzeichner des Internationalen Ärzteappells 2012 „Mobilfunk gefährdet Gesundheit. Ärzte fordern überfällige Vorsorgemaßnahmen!“ hin: „Wir Ärzte beobachten, dass psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burnout-Syndrom, Schlaf-, Angst- und Panikstörungen besorgniserregend zunehmen“, so die Mediziner in ihrem Appell. Bedenklich ist die Wirkung auf die Zirbeldrüse, die das schlaffördernde Hormon Melatonin produziert. Durch Elektrosmog kann sich die Melatonin-Produktion reduzieren – so können sich die häufig beobachteten Schlafstörungen erklären lassen.

## Sich und sein Umfeld pro-aktiv schützen

Neben der Selbstdisziplin gibt es eine Reihe von Firmen auf dem Markt, die durch bauliche Maßnahmen oder durch das Aufstellen entsprechender Geräte die elektrischen Strahlungen unschädlich machen können. Ein Beispiel dafür ist die Informationstechnologie der Firma memon bionic instruments, die seit vielen Jahren ein zuverlässiger Partner ist für den Schutz gegen die negativen Auswirkungen von Elektrosmog und die somit auch dazu beiträgt, die Schlafqualität zu verbessern. Weitere Infos unter [www.memon.eu](http://www.memon.eu)

**Nils Tschorn**  
Heilpraktiker und Holistiker  
Tuttlingen



### Der Autor:

Nils Tschorn ist Heilpraktiker mit den Themenschwerpunkten: Ganzheitsmedizin, Magen-Darm-Trakt & Ernährung & Psychologie, Elektrosmog und Geopathologie

### Quellen:

- 1) Prof. Lennart Hardell; Mobilfunktagung vom 05.04.2014 in Würzburg, Elektrosmog Report 20. Jg./Nr. 5, 05.05.2014
- 2) Prof. Kundi; Mobilfunktagung vom 05.04.2014 in Würzburg, Elektrosmog Report 20. Jg./Nr. 5, 05.05.2014
- 3) Dr. Ulrich Warnke, Biologe; Publik-Forum Nr. 10/2014

**cherry plus+**  
DAS ORIGINAL

- 100% Montmorency-Sauerkirschen
- Höchste erhaltliche Konzentration
- Frei von Zusätzen jeder Art
- Qualität Made in Germany

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter [www.cherryplus.com](http://www.cherryplus.com)

cellavent  
HEALTHCARE