

Neue Ergebnisse einer vom *Statens Institut for Folkesundhed* durchgeführten Umfrage zu den Schlafgewohnheiten von 11.000 Personen im Alter von 16 bis 24 Jahren zeigen Alarmierendes: Mehr als die Hälfte aller jungen Menschen in Dänemark leidet an Schlafmangel.



Die verbrachte Zeit vor dem Bildschirm ist der Hauptgrund dafür, dass viele junge Menschen zu wenig schlafen, so das Ergebnis einer Umfrage in Dänemark. (Foto: [depositphotos.com](https://www.depositphotos.com))

Als Hauptursache für das Problem konnten elektronische Medien und Endgeräte wie Handys, Tablets, Fernseher und Computer identifiziert werden. „70 Prozent der jungen Männer und 80 Prozent der jungen Frauen mutmaßen, dass Elektronik die Hauptursache für ihren Schlafmangel sei“, teilte die Forschungsleitung mit.

Als weitere mögliche Gründe werden die zurückliegenden Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie genannt. Vor allem digitaler Unterricht und Homeoffice, was eher auf die

psychosoziale Belastungsebene bei jungen Menschen abzielt.

Die negativen Auswirkungen von Schlafmangel auf Gesundheit und Wohlbefinden sind inzwischen hinlänglich erforscht. In jungen Jahren drohten vor allem Begleiteffekte wie Energiemangel, Konzentrationsschwäche und Gedächtnisprobleme, schreibt TV2.dk.

„Wir brauchen ein bis zwei Stunden Entspannung, bevor wir schlafen gehen. Schalten Sie den Computer aus - und streiten Sie nicht mit Ihrem Partner. Wir müssen unserem Gehirn frühzeitig sagen, dass es Zeit zum Abschalten ist“, lautet die Forderung eines Schlafforschers.

„Und bitte entfernen Sie alle Bildschirme aus dem Schlafzimmer“, lautet die therapeutische Aufforderung.

Unser Wer-Was-Wann-Wo-Dänemark-Bilderquiz

[Das Wer-Was-Wann-Wo-Dänemark-Bilderquiz](#)