

**"Stücke-Bibliothek"**  
Theaterstücke für Kinder und Jugendliche  
[www.theaterprojekte.ch/](http://www.theaterprojekte.ch/)

**Viel Schlaf Trotzdem Müde**  
Natürliche Hilfe mit Hopfen und Baldrian.  
[www.avogel.ch/Schlafstor](http://www.avogel.ch/Schlafstor) [Google-Anzeigen](#)

## Macht Lichtverschmutzung Jugendliche hellwach?

Veröffentlicht von nh am 17. Januar 2012 in Weitere Meldungen · 1 Kommentare

### Diesen Artikel teilen

[Tweet this](#)

[Digg it](#)

[Add to Delicious](#)

[Share on Facebook](#)

[Stumble it](#)

[Subscribe by RSS](#)

[Share on Google](#)

Studie der PH Heidelberg weißt erstmals Zusammenhang nach

via PH Heidelberg



Je heller es nachts in den

Wohngebieten ist, desto später gehen Jugendliche ins Bett. Dies hat immense Auswirkungen auf ihr Schlafverhalten, ihr Wohlbefinden und auf ihre Schulleistung. Eine Studie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg mit mehr als 1.500 Schülern in der Metropolregion Rhein-Neckar wies diesen Zusammenhang jetzt weltweit erstmals nach. Zu dem Ergebnis kam das interdisziplinäre Forscherteam durch einen Abgleich von nächtlichen Satellitenbildern mit Ergebnissen einer Fragebogenstudie.

„Jeder Mensch hat etwas andere Schlafens- und Aufstehzeiten“, so Christian Vollmer, der die Studie im Rahmen einer Kooperation der Abteilungen Biologie (Prof. Dr. Christoph Randler) und Geographie (Prof. Dr. Ulrich Michel) durchführte. Besonders in der Pubertät verschiebt sich diese innere Uhr bis weit in die Abend- und Nachtstunden. Daraus resultiert eine erhebliche Tagesschläfrigkeit der Jugendlichen. „Dies wiederum hat negative Auswirkungen auf Schulleistung, Drogenkonsum und Gesundheit“, so Vollmer weiter.

Licht ist der stärkste Zeitgeber für die innere Uhr des Menschen. Jugendliche, die in nachts hell beleuchteten, städtischen Wohnvierteln schlafen, haben einen deutlich späteren Tagesrhythmus als Jugendliche in dunkleren, ländlichen Gebieten. Die Verschiebung der inneren Uhr wird aber nicht nur durch nächtliches Licht beeinflusst: Vollmer fand heraus, dass auch die häufige und späte Nutzung von elektronischen Bildschirmmedien einen starken Einfluss auf den Tagesrhythmus hat. Jugendliche mit einem späteren Rhythmus konsumieren darüberhinaus eher Stimulanzien wie Kaffee, Alkohol oder Zigaretten.

Damit sich die innere Uhr der Jugendlichen nicht noch weiter in die Nacht hinein verschiebt, empfehlen die Autoren der Studie, dass die Städteplaner bei der Neugestaltung von Wohngebieten nächtliche Lichtquellen sparsam einsetzen. Eltern sollten darüberhinaus für eine angemessene Verdunkelung der Zimmer sorgen. Die Autoren raten den Jugendlichen außerdem, nachts in ihrem Zimmer keine elektronischen Bildschirmmedien (Mobiltelefon, Computer, Fernseher) zu nutzen, da das blaue Bildschirmlicht zusätzlich wach hält.

Verbreiten: [E-Mail](#) [Drucken](#)  [Gefällt mir](#)

[Like](#)

Be the first of your friends to like this.

Vorheriger Artikel  
**Angeregte Diskussionen beim ersten Jugendcafé im Rathaus**

Nächster Artikel  
**Zum Schutz der Nachtruhe: Tempo 30 in der Rohrbacher Straße**



[bijouteria.ch](http://bijouteria.ch)  
Piercing & Schmuck Shop





## 1 Kommentar zu diesem Beitrag

[Ihren hinzufügen](#)



**K. Neumann**  
18. Januar  
2012

Wach hält mangelnde enzymatische Umwandlung von Serotonin zu Melatonin oder dass überhaupt durch Mangel an Licht und Bewegung im Freien nicht genügend Serotonin vorhanden ist. Dazu trägt wahrscheinlich auch das hier bemängelte blaue Licht bei. Aber besser untersucht sind hier die biologischen Wirksamkeiten technischer Felder

<http://www.baubiologie.de/elektro.htm>

Und von daher ist es dann wohl auch nur ratsam nicht nur wegen des blauen Lichtes alles elektronische Gerümpel aus dem Schlafzimmer zu entfernen oder alle Stecker zu ziehen.

Darüber hinaus gibt es Erkenntnisse, das ELF-Felder selbst pT-Bereich und damit unterhalb des sogenannten weissen Rauschens eine hohe biologische Wirksamkeit entfalten, was man mit einem mehrkanaligem SQID als bildgebendem Verfahren nachweisen kann, also in dem Fenster, wo auch die WLAN-Einwahlpunkte senden und empfangen. Die sollten, und da sollten sich die Hausgemeinschaften absprechen, des Nachts still gelegt werden, damit nicht ein solcher Einwahlpunkt das ganze Haus ausleuchtet. Sprechen mit der Nachbarschaft und auf einen Schneeballeffekt hoffen. In meinem Strassenzug z. B. klappt das inzwischen gut, dass abends abgeschaltet wird, was man leicht am PC überprüfen kann. Und dann gäb's noch einiges. Aber da krieg ich die Mafia ins Haus, wenn ich sie nicht schön als beständigen unsichtbaren Begleiter habe.

## Ihren Kommentar absenden

Ihr Name  Pflichtangabe

Ihre Email-Adresse  Pflichtangabe

Internetseite

Mitteilung

**Kommentar absenden**

Benachrichtige mich bei neuen Kommentare via E-Mail.



Save a tree - read news online

Die Stadtredaktion.de... ist ein wenig kommerzielles, annähernd unabhängiges und politisch fast neutrales **Online-Magazin** mit

Nachrichten, Terminen, Meldungen und Meinungen für Heidelberg.

Thema 2012 - 366 Tage um etwas zu bewegen.

---

**In Verbindung bleiben**

**RSS Feed**

**Twitter**

**Facebook**

**Google+**



---

**Meistgelesen    Kommentare    Neuigkeiten**



4. Mai 2012  
Kopfschütteln zum Auftakt des 24. Heidelberger Symposiums



23. April 2012  
Pflegerreform statt Betreuungsgeld

27. April 2012  
Zwei schwer Verletzte bei Verkehrsunfall auf der B 45, Mauer Süd / Rettungshubschrauber im Einsatz/ 20 000 Euro Sachschaden



24. April 2012  
Leben im Netz – Grenzenlose Freiheit oder digitale Illusion?



25. April 2012  
Ich sehe was, was Du nicht siehst?!: Begegnungen mit Bildern. Teil I



23. April 2012  
Konzert mit Werken von Vivaldi, Bach, Mozart und Mendelssohn

24. April 2012  
Mit Bus & Bahn zum Mannheimer Maimarkt

---

**Newsletter abonnieren**

Ihre E-Mail

Ihr Name

Abonnieren



**"Stücke-Bibliothek"**

Theaterstücke für Kinder und Jugendliche  
[www.theaterprojekte.ch/](http://www.theaterprojekte.ch/)

**Viel Schlaf & Immer Müde?**

Hilfe aus der Natur mit Hopfen und Baldrian.  
[www.avogel.ch/Schlafstorungen](http://www.avogel.ch/Schlafstorungen)

**Polarity bei Stress**

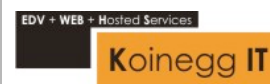
Stress, chronische Müdigkeit,  
psychosomatische Beschwerden  
[ganzheit-beruehren.ch/](http://ganzheit-beruehren.ch/)

Google-Anzeigen

**Valentins Blick auf Heidelberg**



Fotos:Valentin Bachem



---

### Nächste Termine

---

5. Mai 2012:  
 Programm TIKK – Theater im Kulturhaus  
 Karlstorbahnhof Mai 2012 (15:02)
3. Mai 2012:  
 Sehen heißt Nachdenken – Fotoausstellung  
 Heidelberger Fotografen (ganztägig)
5. Mai 2012:  
 GMD Cornelius Meister verabschiedet sich mit  
 ARIADNE AUF NAXOS und dem 8.  
 PHILHARMONISCHEN KONZERT! (00:00)  
 Heidelberger Namibia-Tag (08:30)  
 Hubschrauber-Rundflüge über Heidelberg (10:00)  
 Tag der offenen Tür und Kinderflohmarkt im Waldorf-  
 Kindergarten in Heidelberg-Neuenheim (10:00)  
 Mannheim Greeter beim Maimarkt (ganztägig)  
 Musical „Die Nacht“ in Neckargemünd (19:30)  
 Programm TIKK – Theater im Kulturhaus  
 Karlstorbahnhof Mai 2012 (20:00)  
 “the concept of .....here and now” – TANZ und  
 MEDIEN (20:00)  
 Deutsche U14 Meisterschaft beim TSV  
 Handschuhsheim (ganztägig)
6. Mai 2012:  
 Stadtgeschichte im Gehen (11:00)  
 Lesungen des Wallstein Verlages (17:00)  
 Programm TIKK – Theater im Kulturhaus  
 Karlstorbahnhof Mai 2012 (20:00)
7. Mai 2012:  
 Ausstellung „Konversion“ im Mathilde-Vogt-Haus  
 (08:00)  
 Fortbildungswoche des Stadtjugendring (ganztägig)  
 Infos zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und  
 Co. (17:00)
8. Mai 2012:  
 Programm TIKK – Theater im Kulturhaus  
 Karlstorbahnhof Mai 2012 (20:00)

[Kompletten Kalender öffnen](#)

---

### Gemeinderatstermine

---

Sitzung: Sozialausschuss 08.05.2012

Sitzung: Bezirksbeirat Neuenheim 08.05.2012

Sitzung: Bezirksbeirat Neuenheim, Handschuhsheim  
 08.05.2012

Sitzung: Jugendhilfeausschuss 08.05.2012

Sitzung: Umweltausschuss 09.05.2012



**Fahrten von und nach Heidelberg**

Heidelberg nach Heidelberg am 07 Mai 7:50

Altneudorf nach Heidelberg am 07 Mai 7:30

Mannheim nach Heidelberg am 07 Mai 7:00

Schönau nach Heidelberg am 07 Mai 6:20

Zuzenhausen nach Heidelberg am 07 Mai 5:00

Öffnungszeiten suchen

Was? Wo? Umkreis:  

Ein Service von Öffnungszeitenbuch.de

**Wetter in Heidelberg**Heidelberg Baden-Württemberg  
5. Mai 2012, 15:0215°C  
Gefühlte Temperatur: 14°C  
Aktueller Luftdruck: 1000 mb  
Luftfeuchtigkeit: 87%  
Wind: 3 m/s SSW  
Böen: 3 m/s  
Sonnenaufgang: 5:56  
Sonnenuntergang: 20:49  
© 2012 AccuWeather, Inc.**Linkliste**[BUND Rhein-Neckar-Odenwald](#)[CARTA](#)[doppelkeks – Die Medienmacher](#)[Gequo Reiseführer Heidelberg](#)[GoDelta – Meier Regiomagazin](#)[HebelHalle](#)[heddesheimblog](#)[Heidelberg bewusst bewegen](#)[Heidelberg hürdenlos](#)[iRights](#)[istlokal.de](#)[Kultur- und Kreativwirtschaft HD](#)[Mareno.net Naturschutzzentrum](#)[MatchRider](#)[Neue Rundschau](#)[opendata-network.org](#)[Perlentaucher.de](#)[Rhein-Neckar-Zeitung](#)

- [rheinneckarblog](#)
- [Ruprecht Heidelberger Studierendenzzeitung](#)
- [Space Bonding](#)
- [Stadt Heidelberg](#)
- [Stadtpolitik Heidelberg](#)
- [Universität Heidelberg](#)
- [Weststadt Online](#)



**Tages-Archiv**

Januar 2012

M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

« Dez Feb »

**MonatsArchiv**

Wähle den Monat

**Schlagwort-Archiv**

Altstadt Ausstellung Baden-Württemberg Bahnstadt Baustelle Baustellen Bezirksbeirat Bildung BUND Bürger Bürgerbeteiligung Energie Entwicklung Gemeinderat Gesellschaft Gesundheit Grüne

**Heidelberg** [Jugend](#) [Jugendliche](#) [Kinder](#)

Kongresszentrum Konzert Kulturorganisationen Kunst Mannheim Musik Oberbürgermeister Politik Polizeibericht Rhein-Neckar-Kreis Schule Sitzung Stadthalle Stadt Heidelberg Straßenbahn Theater TiKK-Theater Twitter Umwelt Veranstaltung Verkehr Wirtschaft Wissenschaftsorganisationen ÖPNV

**Suchen**

**Beliebte Tags**

Heidelberg, Sitzung, Verkehr, Kinder, Polizeibericht, Gemeinderat, Theater, Umwelt, Musik, Bildung, Altstadt, Oberbürgermeister, TiKK-Theater, Jugend, Schule, Bezirksbeirat, Ausstellung, Kulturorganisationen, Bürger, Stadt Heidelberg, Gesellschaft, Stadthalle, Rhein-Neckar-Kreis, Bürgerbeteiligung, Politik, Baustellen, Kunst, Baden-Württemberg, Wirtschaft, Konzert

Tags/Stichworte  
Seitenübersicht

Kalender  
Kontakt  
Werbung / Mediadaten  
Impressum  
Administration