

Zeitumstellung am 25.03.2012: Schulkinder im Stress!

Um Mitternacht die Schulbank drücken?

Pressemeldung

Hamburg, 22.03.2012

Unser Schulsystem ist eindeutig auf Frühaufsteher zugeschnitten. Konnten die Schüler in den Ferien vor allem eines – ausschlafen – heißt es jetzt wieder früh aufstehen, um bereits um 8 Uhr hellwach und aufnahmefähig die Schulbank zu drücken. Geht es nach dem Biorhythmus der Jugendlichen, liegt der Schulbeginn für die meisten Schüler allerdings schlichtweg zu früh. Die Zeitumstellung am 25.03.2012 wirkt sich auf die Kinder fatal aus. Verständnis gibt es für die Schlafmützen kaum, doch inzwischen können sie auf die Unterstützung der Wissenschaft hoffen.

Abgesehen von guten oder weniger guten Noten, haben viele Kinder eines gemeinsam: Sie müssen sehr früh raus. Nicht nur, dass um 8 Uhr bereits der erste Gongschlag läutet, viele Schüler müssen auch noch einen langen Schulweg auf sich nehmen und dabei ist es keine Seltenheit, dass sie bereits um 6 Uhr oder früher aufstehen müssen. Und das ist für die meisten Schüler viel zu früh. „Kinder und Jugendliche haben einen anderen Schlafrhythmus als Erwachsene, die Schlaftiefe nimmt bei Ihnen in den Morgenstunden zu. Um 8 Uhr liegt ihr Biorhythmus meist noch in den Federn, die Leistungskurve ist ungefähr so niedrig wie um Mitternacht“, erklärt der renommierte deutsche Schlafmediziner Prof. Dr. Jürgen Zulley. Und wer würde schon sein Kind um Mitternacht in der Schule sitzen lassen? Kommen die Kinder in die Pubertät, erhöht sich das Schlafbedürfnis durch die Entwicklungsschübe nochmals!

„Eulen“ und „Lerchen“ – Frühaufsteher erhalten die besseren Noten

Abhängig von unserem Biorhythmus lassen sich beim Menschen vor allem zwei Typen unterscheiden: Die Frühaufsteher, auch „Lerchen“ genannt, und die Abendtypen, so genannte „Eulen“. Die Leistungsphasen der Abendtypen unterscheiden sich sehr stark von denen der Frühaufsteher. „Lerchen“ stehen schon frühmorgens auf und sind gleich topfit. „Eulen“ hingegen brauchen länger, um in die Gänge zu kommen und können sich morgens nur schlecht konzentrieren, sind dafür aber abends noch hellwach und besonders leistungsfähig. Dass der Durchschnittsschüler eher zu den Langschläfern zu zählen ist, hat auch der Leipziger Biologe Prof. Christoph Randler untersucht und dabei auch die Zusammenhänge zwischen den schulischen Leistungen und dem Biorhythmus

junger Leute beleuchtet. Er befragte Studenten nach ihrem Schlafverhalten und nach ihren Abiturnoten und stellte dabei fest, dass die bekennenden Frühaufsteher auch eindeutig bessere Zeugnisse vorzuweisen hatten. „Frühaufsteher sind nicht intelligenter. Sie hatten einfach Glück, in jenen Stunden des Tages herausgefordert zu werden, in denen sie munter waren.“, erklärt der Biologe.

Fazit: Der frühe Schulbeginn um 8 Uhr diskriminiert die Mehrheit der Schüler, insbesondere die Jugendlichen, die überwiegend Abendtypen sind.

Richtig aufgeweckte Kids – aXbo hört auf den eigenen Biorhythmus

Das Problem ist nicht damit gelöst die Kinder früher ins Bett zu schicken, denn sie liegen zwar früher im Bett, schlafen aber erst später ein. Eine fixe „Bettzeit“ und der Verzicht auf Fernsehen vor dem Einschlafen können dennoch helfen. Außerdem ist ein guter Start in den Tag **mit einem Frühstück für Kinder** und Erwachsene ausschlaggebend für eine **optimale Leistungskurve**.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder bis hinein in die Pubertät morgens aus einer ungünstigen Schlafphase geweckt werden, ist auf Grund der biologischen Entwicklung sehr hoch. Der aXbo Schlafphasenwecker wirkt dem entgegen, für einen guten Start in den Tag. Anhand von Körperbewegungen erkennt aXbo die unterschiedlichen Schlafphasen und bestimmt so den optimalen Weckzeitpunkt – innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit. So werden auch Kinder nicht aus einer Tiefschlafphase geweckt und können entspannt und mit neuer Energie in den Tag starten.

Wie aXbo funktioniert

Jeder Mensch durchläuft in der Nacht mehrere Schlafzyklen, in denen sich tiefe und weniger tiefe Schlafphasen immer wieder abwechseln. Jede dieser Phasen ist durch unterschiedliche Körperbewegungen gekennzeichnet. Alleine mittels dieser Aktivität werden die Schlafphasen voneinander unterschieden und so der optimale Weckzeitpunkt bestimmt. aXbo weckt innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit sanft aus einer für das Wecken optimalen Schlafphase, in einem sogenannten Fast-Wach-Moment. Damit ermöglicht der aXbo Schlafphasenwecker einen mühelosen Start in den Tag und sorgt für ein gesteigertes Wohlbefinden und volle Leistungsfähigkeit – den ganzen Tag.

Erhältlich im Fachhandel, Webshops oder in jeder Apotheke

Der aXbo Schlafphasenwecker kann über <http://www.axbo.de> ab 179,- Euro bestellt werden.

Foto	Presseinformation
Foto in Druckqualität stehen online unter https://axbo.zendesk.com/home zum Download zur Verfügung.	Sabine Keusch e. K. aXbo Generalimporteur Germany Sabine Keusch support@axbo.zendesk.com Schlüterstrasse 26, 20146 Hamburg