

Wer noch zu später Stunde vor dem Bildschirm sitzt, schläft weniger und schlechter als andere

Mitteilung: Sozio-oekonomisches Panel (SOEP)

Egal ob Computer, Smartphone, Playstation oder Fernseher – Menschen, die dank eines schnellen DSL-Zugangs noch bis zur Schlafenszeit vor einem Bildschirm sitzen, schlafen signifikant weniger und sind insgesamt weniger zufrieden mit ihrem Schlaf. Das belegt nun erstmals eine Studie auf Basis der Daten der für Deutschland repräsentativen Langzeitstudie Sozio-oekonomisches Panel (SOEP) am DIW Berlin. Demnach leiden vor allem junge DSL-NutzerInnen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren unter einem die Gesundheit beeinträchtigenden Schlafmangel. Die Studie wurde kürzlich als SOEPPaper Nr. 934 veröffentlicht.

Die SOEP-Daten zeigen, dass Erwachsene im Alter von 18 bis 59 Jahren unter der Woche im Durchschnitt etwa 6,8 Stunden schlafen und am Wochenende 7,9 Stunden. Als gesund gilt aus der Sicht von ExpertInnen eine Schlafdauer von 7 bis 9 Stunden.

Um herauszufinden, wie sich ein DSL-Zugang und die damit verbundene längere Nutzung von digitalen Medien auf den Schlaf auswirkt, analysierten die italienischen Ökonomen Francesco C. Billari, Osea Giuntella und Luca Stella die Angaben von mehr als 24.000 Menschen, die zwischen 2008 und 2012 im Rahmen der Langzeitstudie SOEP immer wieder befragt wurden. Diese beantworteten unter anderem Fragen zu ihrer durchschnittlichen Schlafdauer und ihrer Schlafzufriedenheit. Darüber hinaus machten Sie Angaben, ob sie einen DSL-Anschluss hatten oder nicht. Außerdem werteten die Forscher Daten des German Time Use Survey aus, einer Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamts, für die 5587 Menschen in 10-minütigen Intervallen genau ihre Aktivitäten im Verlauf eines Tages protokolliert hatten.

Das Ergebnis der Studie zeigt: DSL-NutzerInnen schlafen im Durchschnitt 25 Minuten pro Nacht weniger als Menschen ohne DSL-Anschluss. Und sie empfinden ihren Schlaf signifikant häufiger als unzureichend und weniger zufriedenstellend als andere.

„Besonders der Schlaf jüngerer Menschen unter 30 Jahren, die einen DSL-Anschluss nutzen, ist gefährdet“, sagt der Ökonom Luca Stella von der Bocconi-Universität in Mailand, einer der Autoren. Im Durchschnitt würden sie 70 Minuten weniger als Gleichaltrige ohne DSL-Zugang schlafen. „Außerdem steigt die durchschnittliche Wahrscheinlichkeit, dass sie in der

SOEP-Befragung angeben, an Schlafmangel zu leiden, um etwa 40 Prozent“, sagt Luca Stella.

DSL-NutzerInnen zwischen 30 und 59 Jahren rauben vor allem PC und Smartphone den Schlaf. Wenn sie diese Geräte vor dem Schlafengehen eine halbe Stunde lang nutzen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie höchstens 6 Stunden Schlaf abbekommen - und damit weniger schlafen als ExpertInnen empfehlen - um 30 Prozent.

Für eine Bevölkerungsgruppe liefert die Studie gute Nachrichten: Der Schlaf von Menschen, die morgens nicht früh aufstehen müssen, wird durch die Mediennutzung zu später Stunde nicht beeinträchtigt. Sie können den fehlenden Schlaf vom Vorabend durch Ausschlafen am nächsten Morgen ausreichend kompensieren.

Die Studie:

Francesco C. Billari, Osea Giuntella, Luca Stella: Broadband Internet, Digital Temptations, and Sleep, SOEPpaper Nr. 934, 2017.

https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.566906.de/diw_sp0934.pdf

Das Sozioökonomische Panel (SOEP):

Das Sozio-ökonomische Panel (SOEP) ist die größte und am längsten laufende multidisziplinäre Langzeitstudie in Deutschland. Das SOEP im DIW Berlin wird als Teil der Forschungsinfrastruktur in Deutschland unter dem Dach der Leibniz-Gemeinschaft vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und den Ländern gefördert. Für das SOEP werden seit 1984 jedes Jahr vom Umfrageinstitut Kantar Public (zuvor TNS Infratest Sozialforschung) in mehreren tausend Haushalten statistische Daten erhoben. Zurzeit sind es etwa 30.000 Personen in etwa 15.000 Haushalten. Die Daten des SOEP geben unter anderem Auskunft über Einkommen, Erwerbstätigkeit, Bildung, Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Weil jedes Jahr dieselben Personen befragt werden, können nicht nur langfristige gesellschaftliche Trends, sondern auch die gruppenspezifische Entwicklung von Lebensläufen besonders gut analysiert werden.

PM v. 22.11.2017

Monika Wimmer

Pressestelle

Sozio-ökonomisches Panel (SOEP)

Quelle: idw-online.de