

*Kleinkinder*

## Tabletgebrauch vor dem Einschlafen weniger problematisch als befürchtet

Immer wieder wird davor gewarnt, Kleinkinder abends vor Tablets oder Smartphones sitzen zu lassen. Das blaue Licht der Geräte soll die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmen und so das Einschlafen erschweren. Ein Team vom Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie der Ruhr-Universität Bochum hat diesen Zusammenhang nun genauer angesehen und kommt zu überraschenden Ergebnissen.



(Foto: BartBotje/wikimedia commons)

Während der Einfluss digitaler Medien auf den Schlaf von Kleinkindern bislang vor allem durch korrelative Studien beschrieben wurde, wollten Prof. Dr. Sabine Seehagen, Neele Hermesch und Dr. Carolin Konrad klären, ob Tablets tatsächlich ursächlich zu Schlafproblemen beitragen. Um besser zu verstehen, welche Bedeutung Tablets in diesem Zusammenhang haben, führten sie anstelle der bei Erwachsenen üblichen Laborexperimente eine aufwendig konzipierte experimentelle Untersuchung im häuslichen Umfeld durch. An dieser nahmen 32 Familien mit Kindern im Alter von 15 bis 24 Monaten teil. Jedes Kind wurde zweimal besucht und erhielt eine Schlafuhr am Fussgelenk, um nächtliche Bewegungen und damit Schlafparameter wie Dauer, Qualität und Einschlafzeit zu erfassen. Zusätzlich wurden an jedem Abend drei Speichelproben zur Bestimmung der Melatoninausschüttung genommen. An einem Abend wurde eine Geschichte auf dem Tablet angeschaut, am anderen ein Bilderbuch betrachtet. Die Hypothese der Forscherinnen lautete, dass das vom Tablet abgegebene Blaulicht den Anstieg des Melatoninspiegels abflacht. Dieser Effekt wurde in früheren Studien bei Erwachsenen beschrieben. Doch die Daten bestätigten diese Annahme nicht: Der Verlauf der Melatoninausschüttung unterschied sich nicht signifikant, und auch die Schlafparameter zeigten keine Verschlechterung durch den Tabletgebrauch.

Die Autorinnen betonen, dass diese Befunde nicht als Freibpass für unbegrenzte Mediennutzung zu verstehen seien. Vielmehr zeigten sie, dass der direkte Einfluss des Blaulichts bei Kleinkindern im Alltag geringer ausfallen kann als angenommen. Weitere Faktoren wie Tagesrhythmus, familiäre Routinen oder Aufregung durch die Inhalte könnten eine grössere Rolle spielen.

**Mü** 

Medienmitteilung der Ruhr-Universität Bochum vom 20.11.2025

Zur Originalpublikation: Römer R: Tablet vor dem Einschlafen ist gar nicht so schädlich wie gedacht. Rubin. 2025;2:22-25.