

Behauptung Nr. 4: Wer abends lange aufs Smartphone schaut, schläft schlechter ein.

Bewertung: Stimmt.

Fakten: Viele Menschen greifen kurz vorm Schlafengehen noch einmal zum Handy. Sie checken E-Mails, lesen Nachrichten oder skypen mit dem Partner. Wissenschaftler raten hiervon ab. Denn auch wenn der Blauanteil im Licht des Smartphone-Displays keine Schäden der Netzhaut verursachen sollte, stört es doch den Schlaf.



„Es kann nachweislich zu einer Unterdrückung des Hormons Melatonin kommen“, sagt Udovičić. Und das ist ein Problem: Melatonin macht uns abends müde, normalerweise wird das Hormon bei Dunkelheit ausgeschüttet. Doch das helle Licht des Smartphones signalisiert dem Körper genau das Gegenteil: Es ist Tag, bleibe wach!

Für alle, die nicht aufs Handy verzichten und trotzdem besser schlafen wollen, hat Udovičić einen Tipp: „Es empfiehlt sich, den Nachtmodus des Smartphones einzuschalten.“ Einige Geräte bieten die Möglichkeit, den Anteil des Blaulichts zu reduzieren und damit die Melatonin-Ausschüttung nicht zu gefährden.

Quelle: Ärzte Zeitung