

Samstag, 14. November 2026, 15:58 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Schlaflos unter Strom

Durch Funkstrahlung verursachte Schlafstörungen dürften zu den Ursachen von Erschöpfung und Leistungschwächen unter Schülern zählen.

von Werner Thiede
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Roquillo Tebar)

Laut einer aktuellen Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK klagt rund die Hälfte der Schülerinnen und Schüler in den Klassen 5 bis 10 über Schlafprobleme (1). Und mehr als zwei Drittel der

Befragten fühlen sich mindestens einmal die Woche erschöpft. Der Chef der DAK, Andreas Storm, vermutet einen Zusammenhang dieser Befunde mit den kürzlich bekannt gewordenen, dramatisch schlechten deutschen Ergebnissen bei der internationalen Pisa-Studie (2). Insgesamt sieht er Handlungsbedarf. Doch muss nicht zunächst die ernste Frage nach den genaueren Ursachen für diese unguten Befunde im Zentrum stehen?

Selbstverständlich kann man die genannten Phänomene nicht monokausal deuten. Beispielsweise dürften verbreitete Krisenängste bei kindlichen Schlafstörungen ebenso eine Rolle spielen wie übermäßige Bildschirmnutzung. Aber es sollte keinesfalls zum interessegeleiteten Ausschluss ganz bestimmter, durchaus naheliegender Faktoren kommen.

Das gilt insbesondere für die Strahlung des Mobilfunks, die letztlich zum Gesamtbild der digitalen Transformation unserer Kultur zählt — weshalb es ungeschminkte analytische Kritik an ihr nach wie vor schwer hat. Sollte sie eine Mitschuld an der problematischen Entwicklung bei Schulkindern und noch zur Schule gehenden Jugendlichen tragen, die über die Jahre ja immer noch mehr an ihren funkenden Geräten zu hängen pflegen?

Probleme der Digitalisierungskultur für Alt und Jung

Aufs Ganze gesehen liegt es zunächst einmal auf der Hand, dass die

Digitalisierung den Menschen und insbesondere auch den von ihr immer mehr geprägten Kindern nicht unbedingt so gut tut, wie es bei oberflächlicher Betrachtung den korrumpierenden (3) Anschein haben mag. Schon Ex-Kanzlerin Angela Merkel war klar, dass sich mit der Digitalisierung nicht nur Chancen, sondern auch Risiken verbinden (4). Und bereits vor zehn Jahren formulierten Dutzende Wissenschaftler und Pädagogen unter dem Titel „Trojaner aus Berlin: Digitalpakt#D“ ihre begründete Kritik am damals angekündigten Projekt. Auch mehrere Bücher kritisierten die Entwicklung deutlich (5). 2019 wurde hierzulande der „DigitalPakt Schule“ offiziell gestartet (6).

> ***Immer besser, smarter und raffinierter funktionierende Technologien unterstützen seither das Lernen; aber sie untergraben es zugleich, weil immer mehr Denkbemühungen an die Geräte ausgelagert werden — mittlerweile namentlich im Kontext vermehrter Anwendungen von künstlicher Intelligenz (KI).***

Nicht nur das Schreiben mit der Hand, sondern auch das Lesen und Verstehen wird tendenziell zunehmend verlernt. Mit Recht sorgt sich aktuell die Cambridge University um die Zukunft des Lesens: „Online-Erziehung, Smartphones und generative KI haben dramatisch verändert, was und wie wir lesen“ (7). Allenthalben werden vor allem „schwierigere“ und längere Texte immer weniger gelesen geschweige denn verstanden — obwohl gerade sie geeignet wären, das Gehirn zu trainieren (8).

Hinzu kommt das viel diskutierte Problem der Social Media. Immer mehr Länder rund um die Welt führen derzeit bekanntlich Altersgrenzen für Kinder und Jugendliche ein, weil sich schon seit Jahren geäußerte Kritik (9) zunehmend bestätigt hat. Suchtphänomene, Cybermobbing, Neid, Pornografie, ungute Beratungen durch Menschen oder KI sowie Fitness-Probleme — mit erhöhtem Risiko für chronische Erkrankungen wie etwa Diabetes —,

all das, was Erwachsenen Schaden bringen kann, tut es erst recht bei noch Unmündigen. Die *Ärzte-Zeitung* konstatierte 2025: „Unabhängig von einer möglichen Strahlenbelastung stellt der zunehmende Medienkonsum die wohl größte Gefahr für die Gesundheit und Entwicklung Heranwachsender dar“ (10). Merkwürdig bleibt angesichts der laufenden Debatten und Regulierungen zudem, dass zwar die negativen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche zur Sprache kommen, kaum aber, dass Erwachsene teilweise mit sehr ähnlichen Problemen zu kämpfen haben.

Auch die Mobilfunk-Problematik betrifft Menschen jeden Alters. Aber aktuell sind insbesondere die Effekte im Kindes- und Jugendalter ins Blickfeld geraten (11). Systematisch wurden ja seit Jahren Schulen mit WLAN und funkbasierten Geräten für die Zöglinge ausgestattet — und zwar ohne Rücksicht auf vereinzelte Elektrosensible (12), also gewissermaßen Funkallergische unter ihnen. Einige Ärzte haben entsprechende regierungsamtlich angeordnete Maßnahmen in den Schulen schon seit 2014 kritisiert — ver-geblich (13). Hinzu kommt seit Langem eine fast selbstverständliche Privatausstattung von Kindern und Jugendlichen mit funkenden Smartphones — und zu Hause auch oft schon das „strahlende“ Umfeld eines Smarthomes.

Dazu passend wurde nun fast gleichzeitig mit der Bekanntgabe der erwähnten DAK-Umfrage eine Klage in Sachen Mobilfunk gegen die Bundesrepublik Deutschland beim Verwaltungsgericht Berlin eingereicht. Eine Gruppe von Klägerinnen und Klägern fordert, dass die seit ihrer Einführung 1996 unveränderten Grenzwerte für Mobilfunkstrahlung neu bewertet und deutlich verschärft werden. Sie würden dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand zu gesundheitlichen Risiken durch Mobilfunkstrahlung nicht mehr entsprechen.

Eine solche Neubewertung hatte jüngst auch der Oberste

Gerichtshof in den USA gefordert. Es gehe um eine rechtliche Überprüfung staatlicher Schutzpflichten.

> ***Die geltenden, hierzulande besonders hoch angesetzten Grenzwerte schützten ausschließlich vor der Erwärmung von Körperzellen durch Mobilfunk-Mikrowellen; nichtthermische Wirkungen und mögliche Langzeitfolgen blieben unberücksichtigt.***

Professor Wilfried Kühling von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg unterstreicht als führendes Mitglied der einschlägig engagierten Kompetenzinitiative e. V. in deren Presseerklärung: „Die wissenschaftliche Diskussion über biologische Wirkungen der Mobilfunkstrahlung hat sich in den vergangenen Jahren erheblich weiterentwickelt — das wird von den zuständigen Stellen bislang nicht berücksichtigt“ (14).

Warum Mobilfunk den Schlaf stört

Wer um der Schlafqualität junger Menschen willen nicht abwarten möchte, bis hier vielleicht ein klärendes Gerichtsurteil fällt, sollte sich aktuell gründlicher darüber Gedanken machen, inwiefern gerade Mobil- und Kommunikationsfunk ein bislang gern übersehener Störungsfaktor sein könnte (15). Tagsüber ist das menschliche Nervensystem in der Regel weniger empfindlich hinsichtlich der Funkstrahlung. Anders verhält es sich dagegen nachts: Die elektromagnetischen Felder (EMF) des Funks „halten die Leistungsressourcen des Sympathikus im vegetativen Nervensystem auf Trab, während umgekehrt die vom Parasympathikus gesteuerten regenerativen Prozesse ausgebremst oder gar blockiert werden — ein Effekt, der sich vor allem in den der physischen und psychischen Regeneration dienenden Nachtstunden auf Dauer verheerend auswirken kann“ (16).

Nicht von ungefähr rät der US-amerikanische Arzt und Bestsellerautor Joseph Mercola: „Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in eine EMF-freie Zone!“ (17) Schließlich sind gerade die Nachtstunden wegen des Schlafs von hoher Bedeutung für die Gesunderhaltung. So haben Forscher der Universitäten Lübeck und Tübingen nachgewiesen, dass die für die Bekämpfung von Krankheitserregern zuständigen T-Zellen während der Nacht besonders aktiv und effizient sind (18). Auch der Chefarzt im Schlaflabor des Fachkrankenhauses Kloster Grafschaft in Schmallenberg weiß um die Störungen der Nachtruhe durch Funkstrahlung und rät dezidiert, Handys und Laptops aus den Schlafzimmern zu verbannen (19).

Tatsächlich hatte bereits 1932 Professor Erwin Schliephake in der *Deutschen medizinischen Wochenschrift* ein Forschungsergebnis veröffentlicht, wonach Menschen, die sich längere Zeit in der Nähe elektrisch schlecht abgeschirmter Sender aufhielten, Symptome typischer vegetativer Störungen zeigten, darunter „Schlafstörungen in der Nacht“ (20). Auch Depressionen wurden damals schon mit aufgezählt. Gleichwohl blieben 2008 im Zuge der Auswertung des Deutschen Mobilfunk-Forschungsprogramms durch die Strahlenschutzkommission immer noch „offene Fragen“ hinsichtlich möglicher Auswirkungen auf Befindlichkeit und Schlaf, wobei der Frage nach besonderen Empfindlichkeiten von Kindern in einer Machbarkeitsstudie nachgegangen wurde: Dort ergab die Fachliteratur-Recherche, dass die Frage nach möglicher altersabhängiger EMF-Wirkung und besonderer Verletzlichkeit von Kindern „noch offen“ sei (21).

Einige Jahre später konnte man von der Strahlenschutzkommission weiterhin erfahren: „Eine Beeinflussung der Schlafqualität durch Felder des Mobilfunks gehört zu den am häufigsten geäußerten Beschwerden, obwohl objektive Belege dafür bisher fehlen“ (22). Damit war eigentlich schon relativ viel eingestanden — von einer Schutz-Kommission, die ihre Arbeit im Auftrag einer Regierung tut,

welche den Mobilfunk nach dem teuren Verkauf benötigter Frequenzen offenbar zu schützen bestrebt ist. In der Substanz aber bleibt es zu dieser schwierigen Thematik im Grunde immer noch bei der Feststellung von 2006: „Studien speziell zu Kindern existieren nicht“ (23). Dass auch 20 Jahre später dazu in Deutschland kein klareres Resultat vorliegt (24), mutet merkwürdig an.

Breiteres Aufwachen in Politik und Familien?

International gelten die Warnungen kritischer Mobilfunkforscher nicht bloß Erwachsenen, sondern insbesondere auch dem Nachwuchs (25). Denn „Kinder können gegenüber den gesundheitlichen Auswirkungen drahtloser Strahlung anfälliger sein als Erwachsene, da diese tiefer eindringt und in bestimmten Bereichen des kindlichen Gehirns eine höhere Absorptionsrate aufweist und weil ihr sich noch in der Entwicklung befindliches Gehirn und ihre physiologischen Systeme empfindlicher auf Umweltgifte reagieren“ (26).

Somit zeigt sich bei genauerem Hinsehen, dass die diagnostizierten Schlafprobleme bei so vielen Kindern und Jugendlichen wenn auch nicht monokausal, so doch zumindest unter anderem auf EMF-Effekte zurückgeführt werden könnten.

> ***Funkbasierte Störungen des Schlafs dürften möglicherweise mit zu den Ursachen von Erschöpfung und zurückgehender Leistungsfähigkeit in der Schule zählen. Diese Erkenntnis sollte nicht nur im privaten Umfeld, sondern gesellschaftspolitisch Konsequenzen haben.***

Doch Industrie und Wirtschaft sind dafür ebenso wenig offen wie viele Familien, denen die Vorteile smarter Geräte wichtiger sind als

alles andere. Bezeichnend war in dieser Hinsicht die Äußerung von Dorothee Bär einige Jahre bevor sie 2025 Bundesministerin für Forschung, Technologie und Raumfahrt wurde: „Ich habe das Bedenkenträgertum satt“ (27) — mehr noch: „Wir müssen etwas tun gegen die Bedenkenträger …“ (28).

Dabei kommen mobilfunkkritische Bedenken durchaus auch von völlig unverdächtiger Seite. So hat beispielsweise 2019 mit der SWISS RE einer der weltweit größten Rückversicherer in Bezug auf die 5G-Technologie „Bedenken hinsichtlich gesundheitlicher, Datenschutz- und Sicherheitsrisiken“ geäußert (29). Und 2020 hat der Wissenschaftliche Dienst des Europäischen Parlaments in einem Abgeordneten-Briefing ausdrücklich auf entsprechende Risiken aufmerksam gemacht: „Zusammen mit der Art und Dauer der Exposition scheinen Eigenschaften des 5G-Signals wie das Pulsieren die biologischen und gesundheitlichen Auswirkungen der Exposition zu verstärken, einschließlich der DNA-Schäden, die als Ursache für Krebs angesehen werden“ (30).

Mit alledem wird deutlich, dass die sich jetzt zuspitzende öffentliche Sorge um den Schlaf von Schulkindern die Frage einer verantwortlichen Organisation von Gesellschaft und Kultur insgesamt betrifft — die Mobilfunk-Technologie eingeschlossen. Entweder wird man auch jetzt die entsprechende Problematik weiter ignorant ausklammern, oder aber der allemal zu viel gestörte Schlaf Heranwachsender führt diesbezüglich endlich zu einem breiteren Aufwachen in Politik und Familien.



Werner Thiede ist Pfarrer im Ruhestand,

außerplanmäßiger Professor für Systematische Theologie an der Universität Erlangen-Nürnberg und Publizist. Von ihm erschienen zuletzt die Bücher „Himmlischer Trost. Zuspruch für alle Lebenslagen“ und „DEUS HOMO. Kirchliche Christologie im Zeitalter des Transhumanismus“. Weitere Informationen unter **werner-thiede.de** (https://www.werner-thiede.de/).