

Wie lange darf mein Kind vor dem Handy sitzen?

Wie viel Bildschirmzeit für Kinder in Ordnung ist, das fragen sich viele Eltern. Welche Empfehlungen es für welche Altersgruppe gibt.

Von Martina Marx



„Man sollte das eigene Verhalten überdenken, ein Vorbild sein.“

Werner Sauseng



1 Handy, Tablet, Fernseher – die Nutzung all dieser Geräte fällt unter Bildschirmzeit. Wie lange darf diese bei Kindern sein?

Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren sollten Geräte wie Smartphone, Tablet und Co gar nicht nutzen dürfen. „Im Kindergarten- und Schulalltag kann man diese Zeit in kleinen Schritten erhöhen“, sagt Werner Sauseng, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Erstautor der österreichischen Empfehlungen zur Regulierung von Bildschirmzeiten. Im Kindergartenalter lautet die Empfehlung etwa 30 Minuten pro Tag an altersentsprechenden Inhalten. „Das kann im Volksschulalter raufgehen bis auf 60 Minuten“, sagt Sauseng im „Ist das gesund?“-Podcast.

2 Wieso sollten Kinder bis zwei Jahre gar nicht in Bildschirme schauen?

Zum einen, weil Kinder in diesem Alter Realität und Fiktion noch nicht unterscheiden können. Zum anderen ist dieser Zeitraum für die kindliche Entwicklung äußerst wichtig. „Kinder lernen sehr viel, indem sie Dinge angreifen, berühren, anfangs auch durch In-den-Mund-Stecken, das ist vor dem Bildschirm nicht möglich“, erklärt Werner Sauseng. Ein weiteres Beispiel ist die Sprachentwicklung. Eltern reagieren auf ihren Säugling etwa mit übertriebener Mimik, sprechen besonders deutlich und wiederholen Gesagtes häufig. Dabei unterstützen sie die Bindung und Sprachentwicklung.

3 Kann vermehrte Bildschirmzeit in jungen Jahren gesundheitliche Auswirkungen haben?

Studien geben Hinweise darauf, dass es zu Entwicklungsverzögerungen kommen kann. Eine umfangreiche japanische Studie legt nahe, dass die Menge der Bildschirmzeit (Dosis) in diesem Alter direkt mit dem Grad der Entwicklungsverzögerung (Wirkung) später zusammenhängt. Bei den Kindern im Alter von zwei Jahren war eine längere Bildschirmzeit im Alter von einem Jahr der japanischen Untersuchung zufolge mit Entwicklungsverzögerungen in den Bereichen Kommunikationsfähigkeit, Feinmotorik, Problemlösungsfähigkeit sowie bei den sozialen Fähigkeiten verbunden. Im Alter von vier Jahren

zeigte sich der negative Einfluss des Medienkonsums mit einem Jahr nur noch in den Bereichen Kommunikation und Problemlösungsfähigkeit. Auch der Schlaf kann durch ein Zuviel an Bildschirmzeit negativ beeinflusst werden.

4 Was gilt für ältere Kinder und Jugendliche?

Je älter die Kinder werden, umso mehr nutzen sie elektronische Geräte, umso öfter kommt es auch zu Diskussionen. Der Rat von Werner Sauseng: „Auch Jugendliche sollten nicht länger als zwei Stunden am Tag vor Bildschirmen verbringen.“ Hier sollte man aber jene Zeit, welche die Kinder aus schulischen Gründen vor Bildschirmen verbringen, nicht einrechnen.

5 Wie wichtig ist die Vorbildfunktion der Eltern?

Diese ist enorm wichtig, ebenso jene von älteren Geschwistern. Grundsätzlich sollten Eltern ihre Kinder mit Smartphone und Co nicht allein lassen, es sollte diskutiert werden, welche Inhalte konsumiert werden, vor allem wenn diese den Kindern Sorgen bereiten. Und es sollten Regeln aufgestellt werden – die aber dann auch für alle gelten müssen. Wenn es etwa heißt, dass beim gemeinsamen Essen das Smartphone keinen Platz hat, dann sollten auch nicht die Eltern „nur schnell noch etwas googeln“. „Man sollte das eigene Verhalten überdenken, ein Vorbild sein und den Kindern und Jugendlichen auch Alternativen in der Freizeitgestaltung aufzeigen“, sagt Sauseng.

Podcast

In der aktuellen Folge von „Ist das gesund?“ gibt Kinderarzt Werner Sauseng Auskunft darüber, wie zu viel Bildschirmzeit auch den Schlaf von Kindern und Jugendlichen beeinflusst und wie Eltern damit umgehen können. QR-Code scannen und Podcast anhören!



ADOBE STOCK

AUGENGESUNDHEIT

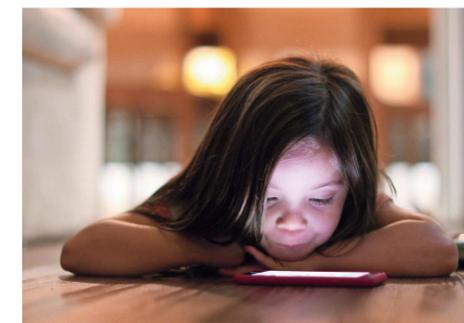
Tipps gegen Kurzsichtigkeit

Zu viel Bildschirmzeit kann auch die Entwicklung von Kurzsichtigkeit begünstigen.

Eine Studie von Safer Internet zeigt, dass 81 Prozent der Drei- bis Sechsjährigen täglich im Internet sind. Tablets, Smartphones und internetfähige Fernseher sind die meistgenutzten Medien. Die Zeit vor den Bildschirmen kann sich auch auf die Augengesundheit auswirken. „Ein zu kurzer Leseabstand und zu lange Bildschirmzeiten können bei Kindern einen negativen Einfluss auf das Augenlängenwachstum haben“, erklärt Kurt Otter, der steirische Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsoptiker. Dies kann die Entwicklung von Kurzsichtigkeit (Myopie) fördern. Auch genetische Faktoren und zu wenig verbrachte Zeit im Freien können Ursachen für Kurzsichtigkeit sein.

Ist die Kurzsichtigkeit einmal eingetreten, lässt diese sich

nicht mehr zu Gänze stoppen. Es gibt aber Maßnahmen, um das Fortschreiten einzudämmen bzw. der Entstehung der Kurzsichtigkeit entgegenzuwirken. Tipp Nummer eins betrifft regelmäßige Aufenthalte im Freien. Pro Tag sollten Kinder sich bei Tageslicht zwei Stunden draußen bewegen. Sind die Kinder drinnen und beschäftigen sich vor Bildschirmen, sollten Pausen eingelegt werden. Hier ist die 20/20/20-Regel hilfreich: alle 20 Minuten 20 Sekunden lang 20 Meter in die Ferne blicken. Zudem sollten auch bei Kindern regelmäßig Seh-Checks durchgeführt werden, eine Kontrolle beim Augenarzt, bei der Augenärztin sollte einmal in Jahr erfolgen. „Die optischen Maßnahmen beinhalten spezielle Kontaktlinsen und Brillengläser“, erklärt Otter.



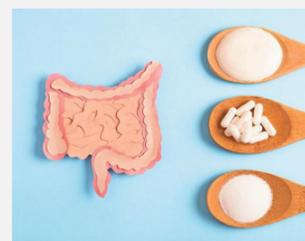
Ein geringer Abstand zu Bildschirmen kann sich negativ auf die Augen auswirken

ADOBE STOCK (3)

DIABETES

800.000 Fälle

In Österreich sind mehr als 800.000 Menschen von Diabetes betroffen. 90 Prozent davon leiden an Diabetes mellitus Typ 2, 350.000 an Prädiabetes.



AUS DER APOTHEKE

Starker Darm – starke Nerven

Psyche und Darm hängen über die Darm-Hirn-Achse eng zusammen – zu viel Stress wirkt sich auf die Verdauungstätigkeit aus: Es kommt zu Entzündungen im Darm und zum

Absterben von Darmbakterien. Umgekehrt können Sie durch gezielte Zufuhr bestimmter Darmbakterien Ihr Nervenkostüm stärken.

Gernot Majeron, Apotheker

ESSSTÖRUNG

Der nächtliche Gang zum Kühlschrank

Das Essen bei Nacht kann eine Essstörung sein: das Night-Eating-Syndrom (NES). Wer davon betroffen ist, isst zu später Stunde übermäßig viel, teilweise nachdem er

oder sie schon geschlafen hat. Mit Folgen: Einige Menschen mit NES entwickeln Übergewicht oder Adipositas. Die Behandlung kann Psycho- oder Lichttherapie umfassen.

GEBÄRMUTTERKREBS

Sensitiver Test

Laut einer Studie könnte der neuartige WID-qEC-Test die Diagnose von Gebärmutterkrebs vereinfachen. Im Vergleich zum Standardverfahren konnte der Test die gleiche Fallzahl (91 Prozent) korrekt erkennen.

