
Nicht nur die Psyche leidet: Wie sich zu früher und zu hoher Medienkonsum auf Kinderkörper auswirkt

Die psychischen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche, die durch die dauernde Nutzung von Inhalten in der digitalen Welt, vor allem von Social Media-Kanälen, entstehen, sind weitreichend bekannt. Doch es gibt auch körperliche Symptome, die den Kinderärzt*innen zunehmend ernste Sorgen bereiten. Und diese Symptome beginnen nicht erst, wenn Kinder und Jugendliche Medien aktiv nutzen, sondern bereits viel früher, wie Prim. Dr. Gerhard Nell, Abteilungsleiter der Kinder- und Jugendheilkunde am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, berichtet.

*„Viele Kinder und Jugendliche, die seit ihrer Geburt mit Bildschirmen in Kontakt sind, kommen jetzt mit Problemen zu uns. Diese Entwicklung beginnt zeitlich auffällig parallel zur breiten Nutzung von Smartphones und Social Media“, so der Kinderarzt. Neben psychischer Probleme klagen die jungen Patient*innen über schlechten Schlaf oder trockene und juckende Augen als Folge des übermäßigen Bildschirmkonsums. „Auch die Kurzsichtigkeit nimmt aufgrund des langen ‚Nahsehens‘ zu“, so Prim. Dr. Nell. Die langen Bildschirmzeiten wirken sich natürlich auch auf den gesamten Körper aus. „Wer viel sitzt, bewegt sich weniger und das kann langfristig Motorik, Fitness und Gewicht beeinflussen. Zudem fördern langes Sitzen und die oft ungünstige Körperhaltung beim Scrollen durch das Smartphone Nacken-, Rücken- und Haltungsprobleme. Auch Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu, was wir Expert*innen zum Teil auch auf den erhöhten Medienkonsum zurückführen. Kinderärzt*innen müssen vermehrt hellhörig sein, was genau hinter solchen Beschwerden stecken könnte“, sagt Prim. Dr. Nell.*

Keine Bildschirmzeiten für Kinder unter drei Jahren

Und die ersten Probleme treten längst nicht mehr erst bei älteren Kindern oder im Teenageralter auf. *„Die Generation, die derzeit Eltern wird, ist schon ganz selbstverständlich mit Smartphones aufgewachsen. Da beobachten wir öfter, dass schon Säuglinge in ihren Bettchen mit einem Tablet beruhigt werden. Das ist kein Vorwurf an die Eltern, aber eine Beobachtung unseres Alltags.“* Aufgabe der Ärzt*innen und Pfleger*innen ist es dann, die Eltern zu sensibilisieren. *„Unter drei Jahren sollte Bildschirmnutzung vermieden werden, abgesehen von kurzen Ausnahmen zum Beispiel bei Videotelefonaten mit Familienangehörigen“,* so Prim. Dr. Nell. Gerade in den ersten Lebensjahren ist das Gehirn auf direkte Beziehung, Sinneserfahrungen und reale Interaktion angewiesen. Durch den frühen Einsatz von Bildschirmen besteht die Gefahr, dass Kinder zentrale Entwicklungsschritte nicht oder verzögert erleben. *„Kleine Kinder lernen über Blickkontakt, Sprache, Berührung, Bewegung und gemeinsames Erleben.“*

Der Abteilungsleiter ist deshalb dankbar für Initiativen wie „Bildschirmfrei von Null bis Drei!“ des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. *„Die Gesellschaft hat die Auswirkungen auf unsere Kinder und Jugendlichen lange unterschätzt, jetzt befinden wir uns in einer Phase, in der das Bewusstsein dafür da ist. Denn Kinder entwickeln sich an der Wirklichkeit. Bildschirme können ergänzen, aber nicht ersetzen, was für eine gesunde Kindheit zentral ist“,* sagt Prim. Dr. Nell.

Tipps für Eltern zur Mediennutzung

Vier einfache Grundregeln:

1. Nicht zu früh.
2. Nicht zu viel.
3. Nicht unbegleitet.
4. Nicht als Ersatz für Beziehung, Spiel und Schlaf.

Konkret bedeutet das:

- bildschirmfreie Zeiten und Orte schaffen
- keine Geräte beim Essen oder vor dem Schlafengehen
- Inhalte mit dem Kind gemeinsam auswählen und besprechen
- klare Grenzen setzen und diese ruhig und verlässlich umsetzen
- die eigene Nutzung reflektieren und als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen

Für eine gesunde Entwicklung sind vor allem folgende Faktoren entscheidend:

- Bewegung und Spiel im Freien
- direkte Beziehungen und Gespräche
- Vorlesen und gemeinsame Aktivitäten
- ausreichend Schlaf
- Zeiten ohne permanente Reize und digitale Ablenkung

Die Empfehlung für Kinder unter drei Jahren lautet, Bildschirmmedien möglichst zu vermeiden. Im Grundschulalter gelten etwa 30 bis 60 Minuten Freizeit-Bildschirmzeit pro Tag als Orientierungswert. Entscheidend bleibt jedoch die Gesamtbalance aus Schlaf, Bewegung, Schule, sozialen Kontakten und Freizeit.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Karin Mühlberger

T: +43 732 7676 – 2246

M: +43 (0) 664 88281533

karin.muehlberger@ordensklinikum.at