

Bildschirmzeit im Kindes- und Jugendalter

Die Nutzung digitaler Geräte hat in den letzten Jahren stark zugenommen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Laut einer Studie der WHO verbringen Kinder im Alter von 8 bis 18 Jahren durchschnittlich 7,5 Stunden pro Tag vor Bildschirmen. Eine deutsche Studie zeigt, dass 70% der Kinder im Grundschulalter täglich mehr als eine Stunde Bildschirmzeit haben. Diese Entwicklungen werfen wichtige Fragen zu den Auswirkungen dieser Bildschirmzeit auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auf.

AUSWIRKUNGEN DER BILDSCHIRMZEIT

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- **Übergewicht:** Erhöhte Bildschirmzeit ist mit einer höheren Wahrscheinlichkeit von Übergewicht und Adipositas verbunden.
- **Schlafstörungen:** Blaulicht von Bildschirmen kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und zu Schlafmangel führen.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- **Angst und Depression:** Längere Bildschirmzeit ist mit einem erhöhten Risiko für Angstzustände und depressive Symptome verbunden.
- **Aufmerksamkeitsprobleme:** Übermäßige Bildschirmzeit kann zu Konzentrationsschwierigkeiten und ADHS-ähnlichen Symptomen führen.

SOZIALE FÄHIGKEITEN

- **Einschränkung der sozialen Interaktionen:** Mehr Zeit vor Bildschirmen kann zu weniger persönlicher Interaktion und sozialen Fähigkeiten führen.

AKADEMISCHE LEISTUNG

- **Schlechtere schulische Leistungen:** Ein hoher Konsum von Unterhaltungsmedien kann die schulischen Leistungen beeinträchtigen.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND KONZENTRATION

- **Verminderte Konzentrationsfähigkeit:** Übermäßiger Bildschirmkonsum kann die Fähigkeit zur Konzentration und Fokussierung beeinträchtigen.
- **Multitasking:** Häufige Nutzung mehrerer digitaler Geräte gleichzeitig kann zu verminderter kognitiver Leistungsfähigkeit führen.

SPORTLICHE LEISTUNG

- **Reduzierte körperliche Aktivität:** Mehr Bildschirmzeit geht oft mit weniger körperlicher Aktivität einher, was die sportliche Leistung und allgemeine Fitness negativ beeinflusst.

MUSKEL- UND GELENKPROBLEME

- **Haltungsprobleme:** Längeres Sitzen vor Bildschirmen kann zu einer schlechten Körperhaltung führen, was zu Schmerzen und Verspannungen im Nacken, Rücken und den Schultern führen kann.
- **Muskelverspannungen:** Durch unbewegliches Sitzen und die wiederholte Nutzung von Tastaturen und Mäusen können sich Muskelverspannungen und repetitive Strain Injuries (RSI) entwickeln.
- **Augenbelastung:** Langandauernde Bildschirmnutzung kann zu digitalen Augenbelastungen führen, die Kopfschmerzen und Nackenprobleme verursachen können.

TIPPS ZUR VERRINGERUNG DER BILDSCHIRMZEIT

- 1. Bildschirmfreie Zeiten festlegen:** Etablieren Sie feste Zeiten ohne Bildschirmnutzung, besonders vor dem Schlafengehen.
- 2. Aktive Pausen einplanen:** Fördern Sie regelmäßige Pausen, in denen Kinder körperlich aktiv sind.
- 3. Alternative Aktivitäten anbieten:** Bieten Sie interessante Alternativen wie Bücher, Sport oder Brettspiele an.
- 4. Vorbildfunktion wahrnehmen:** Eltern sollten selbst einen gesunden Umgang mit Bildschirmzeit vorleben.
- 5. Bildschirmzeit gemeinsam gestalten:** Nutzen Sie Medien gemeinsam und diskutieren Sie Inhalte, um ein bewusstes Medien-nutzungsverhalten zu fördern.
- 6. Ergonomische Arbeitsplatz-gestaltung:** Achten Sie auf eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, um Muskel- und Gelenkproblemen vorzubeugen.

Dieses Factsheet bietet eine Übersicht über die wichtigsten Aspekte und gibt Eltern und Erziehungsberechtigten praktische Tipps an die Hand, um die Bildschirmzeit von Kindern und Jugendlichen sinnvoll zu reduzieren.

REFERENZEN:

1. American Academy of Pediatrics (AAP), 2016: Impact of screen time on children.
2. JAMA Pediatrics, 2018: Study on screen time and sleep disruption.
3. Lancet Child & Adolescent Health, 2019: Association of screen time with anxiety and depression.
4. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 2017: Screen time and attention problems.
5. Computers in Human Behavior, 2020: Effect of screen time on social skills.
6. PLOS ONE, 2015: Screen time and academic performance.
7. Journal of the American Medical Association (JAMA), 2018: Impact of screen time on concentration.
8. Human Development, 2016: Multitasking with digital devices and cognitive performance.
9. Pediatrics, 2014: Relationship between screen time and physical activity.
10. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019: Postural issues related to prolonged screen use.
11. Ergonomics, 2017: Study on muscle strain and screen use.
12. Journal of Physical Therapy Science, 2018: Digital eye strain and its impact on neck pain.