

# Machen Smartphones unsere Kinder krank?

*Sprachstörungen, ADHS, Übergewicht: Welche drastischen Folgen das Surfen im Netz haben kann und was Eltern beachten sollten*

Das Smartphone ist für viele Kinder und Jugendliche heutzutage ein ständiger Begleiter. Egal, ob auf dem Schulweg, auf dem Pausenhof oder beim Spielen im Kinderzimmer – das Mobiltelefon ist immer dabei, der Nachwuchs immer online. Sollte das Eltern Sorgen bereiten?

Die KKH Kaufmännische Krankenkasse sagt: ja. Sie hat Daten ausgewertet und herausgefunden, dass Kinder bis 18 Jahre immer häufiger bestimmte Krankheiten haben:

- **Sprach- und Sprechstörungen** (Zunahme zwischen 2006 und 2016 um 64 Prozent; bei den 15- bis 18-Jährigen sogar um rund 200 Prozent),
- **motorischen Entwicklungsstörungen** (Zunahme um 76 Prozent)
- **ADHS** (37 Prozent),
- **Fettleibigkeit** (zwölf Prozent, bei den Sechs- bis Zehnjährigen sogar um 20 Prozent).

Die Psychologin Franziska Klemm von der KKH zählt zu den Ursachen für diese Ent-



Ein kleiner Bub spielt mit einem Smartphone. Foto: dpa

wicklung neben mangelnder Bewegung und unausgewogener Ernährung auch den Umgang mit digitalen Medien – und zwar, wenn er übermäßig und unkontrolliert ist.

Die Expertin sagt: „Durch starken Medienkonsum können Kinder und Jugendliche Entwicklungsmöglichkeiten verpassen, die ihnen die analoge Welt bietet und die wichtig für ein gesundes Heranwachsen sind. Es kann sich auch eine Internet- beziehungsweise Computerspielabhängigkeit entwickeln. Zudem kann digitales Abtauchen zu schweren Erkrankungen führen wie Depressionen, Persönlichkeitsstörungen und Adipositas.“

Ein weiteres Problem: öffentlich zugängliche Inhalte, die aber nicht für Kinder geeignet sind. Auch sie können sich negativ auf den Nachwuchs auswirken und ihn seelisch belasten. Das merkt man laut

## DER RICHTIGE UMGANG

### Handy-Verbot ist letzte Lösung

Drei Tipps von Medienexperte Thomas Feibel:

● **Kindern die Nutzungsdauer bewusst machen:** Da Kinder permanent online sind, sobald sie ein Smartphone haben, lohnt sich folgendes Experiment: einfach mal die Zeit stoppen, die Kinder fürs Lernen brauchen.

Einmal mit und einmal ohne Smartphone, rät Feibel. Ohne Handy wird es (vermutlich) schneller gehen. Damit haben Eltern ein gutes Argument: Das Smartphone kann ein richtiger Zeitfresser sein.

● **Signale ausschalten:** Eltern können zusammen mit den Kindern überlegen, welche Benachrichtigungen sich auf dem Smartphone deaktivieren lassen. Auch entlastet

es, wenn im Sperrbildschirm keine Nachrichten angezeigt werden. Jedes „Pling“ weckt das Aufmerksamkeitssystem, gleichzeitig wird die Erwartung geschürt, dass etwas Lustiges oder Tolles passiert. Daran gewöhnt sich das Gehirn. Obacht: Suchtschleife!

● **Handyverbot vermeiden:** Das Handy zu verbieten, sollte die letzte mögliche Lösung sein. Besser sind Abmachungen, zu welchen Zeiten alle das Handy in der Familie weglegen sollten – zum Beispiel beim Essen, beim Schlafen oder an einem festgelegten Tag des Wochenendes.

Erst, wenn diese Regeln nicht eingehalten werden, kann das Telefon auch mal für einen Tag weg sein.

Klemm an ersten Signalen wie „Schlafstörungen, Appetitlosigkeit sowie Kopf- und Bauchschmerzen aber auch Konzentrationsproblemen“.

Wann ist angesichts dieser Risiken das richtige Alter für ein erstes Smartphone? Laut einer KKH-Umfrage finden Eltern: zwischen sechs und 13

Jahren. Klemm hält von einem bestimmten Alter nichts, sondern glaubt an individuelle Regelungen. „Ist der Nachwuchs gut über die Funktionen digitaler Medien, mögliche Gefahren, deren Vor- und Nachteile informiert, zeigt dies Eltern, dass der Zeitpunkt für ein Smartphone richtig ist.“ **rom**