

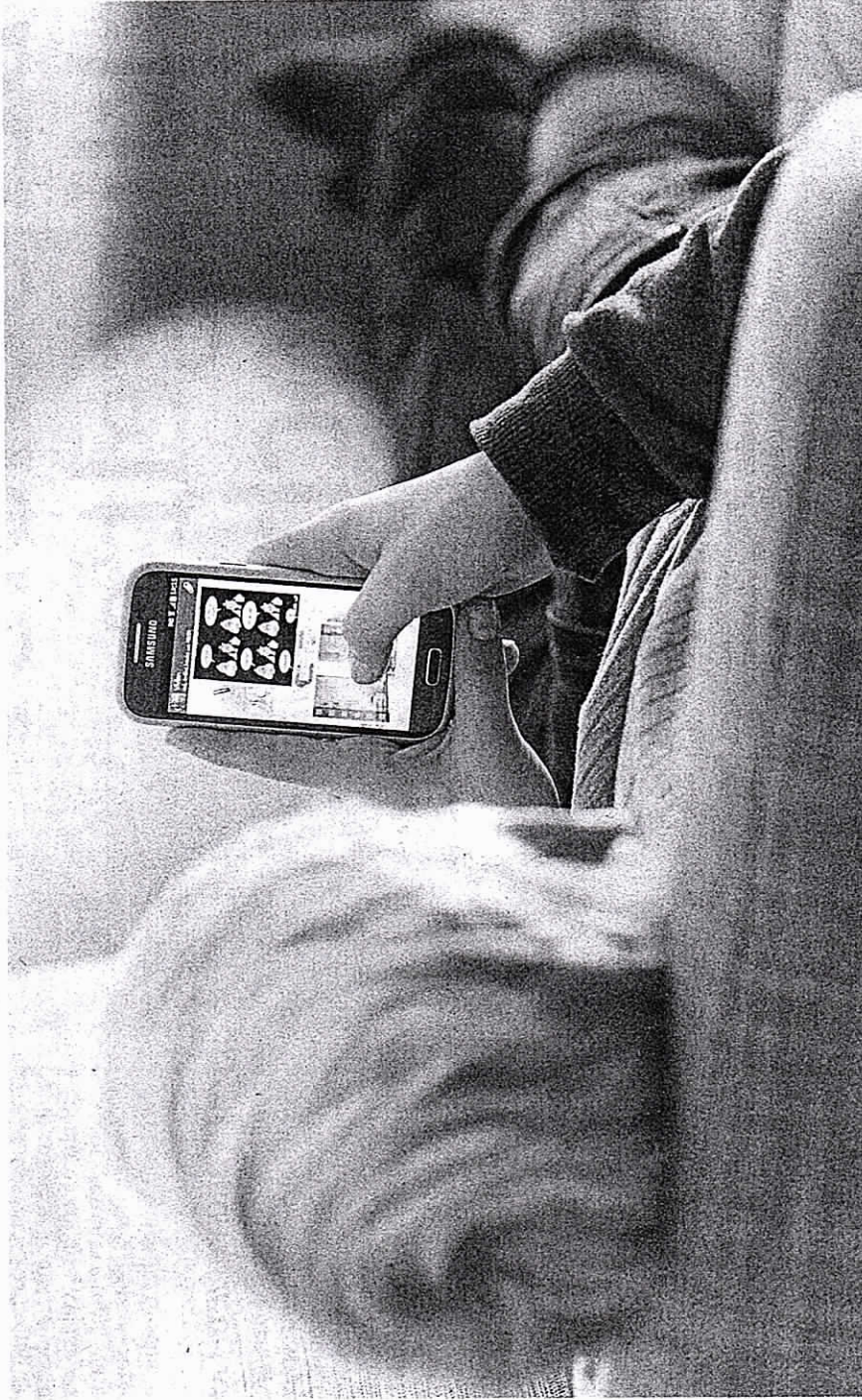
„Kein Handy vor elf Jahren!“

Kinderärzte-Präsident Thomas Fischbach warnt Eltern eindringlich vor dramatischen Folgen der Smartphone-Nutzung. Je später diese beginnt, desto besser sei es

Das Handy – für viele Kinder und Jugendlichen ist es zum ständigen Begleiter geworden, egal, ob auf dem Schulfeld, auf dem Pausenhof oder beim Spielen im Kinderzimmer. Thomas Fischbach, Präsident des Bundesverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), warnt vor drastischen Auswirkungen für den Nachwuchs.

„Wir beobachten mit Schrecken, dass die Kinder, die vor dem Smartphone oder Tablet hängen, immer jünger werden“, sagte er der „Neuen Ostnabrücker Zeitung“ (NOZ). Eltern bräuchten ihren Kindern nicht mehr bei, zu spielen oder sich sinnvoll zu beschäftigen, sondern parkten diese vor den Geräten, so Fischbach. „Teilweise am Essenstisch! Ein furchtbarer Trend mit katastrophalen Folgen für die kindliche Entwicklung.“

So verzeichnen Studien bereits die Zunahme bestimmter Krankheiten, für die auch der Umgang mit digitalen Medien als Ursache gesehen wird, neben mangelnder Bewegung und unausgewogener Ernährung. Nach einer Auswertung der KKH Kaufmännische Krankenkasse beispielsweise nahmen Sprach- und Sprachstörungen bei Unter-18-Jährigen



Ein Bub spielt auf dem Sofa ein Handy-Spiel. Besser wäre es wohl, er würde mit Freunden draußen herumtoben.

gen zwischen 2006 und 2016 um 64 Prozent zu. Bei den 15- bis 18-Jährigen sogar um rund 200 Prozent. Motorische Entwicklungsstörungen nahmen um 76 Prozent zu, ADHS um 37 Prozent und Fettleibigkeit um zwölf Prozent.

Auch Fischbach sieht einen Zusammenhang zwischen der Mediennutzung und Konzentrationsproblemen: Schon die jüngsten würden auf permanente Reizüberflutung konditioniert, beklagt er. „Medialen

Dauerbeschuss macht das beste Hirn nicht mit“, so der BVKJ-Präsident. Sein Fazit: je höher der Medienkonsum, desto schwächer die Leistungen in der Schule.

Eltern fordert Fischbach daher eindringlich auf, ihren Erziehungsauftrag ernst zu nehmen. Grundsätzlich gelte: „Kein Handy vor elf Jahren!“, so Fischbach in der „NOZ“. Es sei erschreckend, wie leichtsinnig Eltern mit Blick auf die Internetnutzung ihrer Klei-

nen seien. „Das ist eine fatale Blauäugigkeit. Fischbach rät daher, die Smartphone-Nutzung der Kinder so lang wie möglich hinauszuschieben. Und auch später gelte: „Zwei Stunden pro Tag – das ist genug!“

Denn: Je mehr Zeit Schüler vor Bildschirmen verbringen, desto weniger schlafen sie, hat eine Studie der DAK-Gesundheit ergeben. Die Studien-Maßcher sind überzeugt: Ein Grund für den kurzen und schlechte-

ren Schlaf sind Handys, Tablets und mehr. In der Befragung hatten 28 Prozent der älteren Schüler angegeben, mehr als vier Stunden am Tag an einem Bildschirm zu verbringen.

Die DAK teilt dazu mit: „Das ist die Selbstwahrnehmung der Schüler. Die Zeit, die sie tatsächlich mit Tablet, Computer, Handy und Fernseher zusammen gerechnet verbringen, dürfte darüber liegen.“ Laut DAK-Gesundheit hat schon fast jeder dritte Schüler Schlafstö-

Foto: Tobias Hase/dpa



rum-
gen.

Die
aller
Mädchen und Buben ist tags-
über erschöpft und müde. Und
Schlafmangel setzt den Körper
unter Stress. Neben Müdigkeit
und Erschöpfung können auch
Kopf-, Rücken- und Bauch-
schmerzen auftreten sowie
Niedergeschlagenheit bis hin
zu einer Depression.

Welche Regeln Eltern für die Smartphone-Nutzung ihrer Kinder aufstellen könnten, weiß Medienexperte Thomas Feibel: Er rät dazu, Signale am Handy auszuschalten. So könnten Eltern zusammen mit den Kindern überlegen, welche Benachrichtigungen sich auf dem Smartphone deaktivieren lassen. Jedes „Pling“ weckt das Aufmerksamkeitsystem, gleichzeitig wird die Erwartung geschürt, dass etwas Lustiges oder Tolles passiert. Daran gewöhnt sich das Gehirn – eine Suchtschleife entsteht.

Zudem sollte die Nutzungsdauer aufgezeichnet und kontrolliert werden. Feibel rät zu einem Experiment: Einfach mal die Zeit stoppen, die Kinder fürs Lernen brauchen – einmal mit und einmal ohne Smartphone. Ohne Handy wird es vermutlich schneller gehen. Da die meisten Kinder nicht freiwillig mehr Zeit mit Lernen verbringen wollen, haben Eltern damit ein gutes Argument.