

Monatsschr Kinderheilkd 2017 · 165:254–256
 DOI 10.1007/s00112-016-0201-0
 Online publiziert: 20. Oktober 2016
 © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Redaktion

A. Borkhardt, Düsseldorf, S. Wirth, Wuppertal



W. Sauseng¹ · A. Sonnleitner² · N. Hofer² · J. Pansy² · U. Kiechl-Kohlendorfer³ · S. Weiss⁴ · H. Kenzian⁵ · R. Kerbl⁶

¹ Ärztlicher Dienst, Amt für Jugend und Familie, Stadt Graz, Graz, Österreich

² Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Medizinische Universität Graz, Graz, Österreich

³ Department Kinder- und Jugendheilkunde, Medizinische Universität Innsbruck, Innsbruck, Österreich

⁴ Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Kaiser Franz Josef Spital, Wien, Österreich

⁵ Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, LKH Villach, Villach, Österreich

⁶ Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, LKH Hochsteiermark, Standort Leoben, Leoben, Österreich

Empfehlungen zur Regulierung von Bildschirmzeiten im Kindes- und Jugendalter

Konsensuspapier der Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor Bildschirmen. Dazu zählen nach wie vor Fernsehen oder Videos, zunehmend aber auch Computer, Spielkonsole, Internet und Smartphone. Amerikanische Kinder und Jugendliche verbringen täglich durchschnittlich über 7 h vor Bildschirmen. Besitzen sie ein eigenes TV-Gerät in ihrem Kinderzimmer, sind es sogar über 11 h [1]. Auch im Leben von vielen Kindern unter 2 Jahren spielen Bildschirme eine nichtunwesentliche Rolle [2]. In Studien konnte gezeigt werden, dass falsche Bildschirmgewohnheiten Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern, insbesondere in Form von Schlafproblemen und Übergewicht, haben können [3–8]. Ebenso gibt es einen Zusammenhang zwischen Bildschirmzeiten und Ausbildungsniveau [9]. Aus diesen Gründen entschloss sich die American Academy of Pediatrics (AAP), zu diesem Thema

Empfehlungen für den amerikanischen Raum zu formulieren [10, 11].

Da Kinder für ihre Entwicklung viel Bewegung und Erfahrungen im realen Leben benötigen, ist es empfehlenswert und Aufgabe der Eltern, die Zeit vor und die Inhalte in den Bildschirmen altersentsprechend zu begrenzen. Folgende Empfehlungen sollen dafür aus Sicht der Arbeitsgruppe Schlafmedizin und Schlafforschung der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde als Entscheidungshilfe dienen:

1. Kinder unter 2 Jahren sollten *keine* Zeit vor Bildschirmen verbringen, auch nicht mitschauen oder zuhören.
2. Die Zeit vor Bildschirmen sollte für Kleinkinder über 2 Jahren bis ins Vorschulalter höchstens 30 min/Tag betragen. Für ältere Kinder kann diese Zeitspanne schrittweise erhöht werden. Im Jugendalter sollte die Bildschirmzeit 2 h/Tag nicht überschreiten.
3. Kinderzimmer sollten „bildschirmfrei“ bleiben, insbesondere Smartphones sollten sich nachts nicht eingeschaltet im Kinderzimmer befinden.
4. Kinder sollten nur altersgerechte Inhalte sehen bzw. Spiele spielen. Die Darstellung von Gewalt sollte ausnahmslos vermieden werden.
5. Lassen Sie Ihre Kinder vor dem Bildschirm nicht allein. Interessieren Sie sich für die Inhalte, mit denen Ihre Kinder sich beschäftigen.
6. Bildschirme sind weder als Babysitter noch als Sprachen- oder Sprechlehrer geeignet.
7. Die Zeit vor dem Schlafengehen, vor der Schule oder dem Kindergarten sowie die Essenszeiten sollten bildschirmfrei bleiben.
8. Lesen Sie Ihren Kindern oft vor und spielen Sie mit ihnen altersentsprechende Gesellschaftsspiele.

Zu 1)

Kinder unter 2 Jahren haben noch nicht die Möglichkeit, zwischen realem Leben und fiktiver Bildschirmwelt zu unterscheiden. Mit Letzterer sind sie überfordert. Kinder in diesem Alter sind in ihrem Lernverhalten besonders davon abhängig, Dinge im wahrsten Sinne des Wortes zu „begreifen“, was ihnen

W. Sauseng, A. Sonnleitner, N. Hofer, J. Pansy, U. Kiechl-Kohlendorfer, S. Weiss, H. Kenzian, R. Kerbl repräsentieren die AG Schlafmedizin und Schlafforschung der ÖGKJ.