

## Ratgeber 5

# KINDER UND JUGENDLICHE IN DIGITALEN ZEITEN – STARK UND SELBSTBESTIMMT

**So fördern Sie die gesunde  
Entwicklung Ihres Kindes**

Starke Kinder  
haben eigene  
Ideen – auch ohne  
Smartphone!

# Gesund aufwachsen in digitalen Zeiten



## Ihr Kind

- ... hängt ständig am Smartphone?
- ... hat oft Kopfschmerzen?
- ... kann sich nur kurz konzentrieren?
- ... ist nervös und unruhig?
- ... ist schnell müde und schläft unruhig?

**Übermäßiger Medienkonsum und die damit verbundene Strahlenbelastung sind für diese Befindlichkeitsstörungen in vielen Fällen die ursächlichen Faktoren.**

## Smartphone: Faszination mit Nebenwirkungen

**Kinder sollen gesund aufwachsen dürfen** und später als erwachsene Menschen mit der digitalisierten Technik kompetent und mündig umgehen können. Das ist unser Anliegen – und sicher auch das aller Eltern.

**Nur wie wird dieses Ziel erreicht?** Und ist es der richtige Weg, wenn wir Kinder möglichst früh mit digitalen Medien in Kontakt bringen und damit dem allgemeinen Trend und dem Wunsch vieler Kinder und Jugendlicher einfach folgen?

**Übergeordnet und entscheidend ist die Frage: Was brauchen Kinder bzw. Jugendliche für ihre gesunde Entwicklung?**

In erster Linie kommt es darauf an, Kindern vielfältige Möglichkeiten anzubieten, ihre Sinne zu erproben, ihren Körper zu bewegen, die Natur zu erkunden, mit ihren Mitmenschen zu kommunizieren u. v. m., also die analoge Welt zu „erobern“.

**Die neuen Bildschirmmedien unterstützen dies nicht: Sie tauchen nicht anstelle von Fernsehen und Videos im Leben der Kinder auf, sondern zusätzlich.**

Sie können reales Leben und Erleben nicht ersetzen, sondern beanspruchen nur viel Zeit, in der die analoge Welt keine Rolle spielt. Die virtuelle Welt mag faszinierend sein. Wenn sie aber Erfahrungen unserer realen analogen Wirklichkeit verdrängt, hat dies fatale Folgen für die gesunde, umfassende Entwicklung Ihrer Kinder.





# Vorsorge während der Schwangerschaft

Über 70 Studien<sup>4, 6</sup> weisen nach, dass elektromagnetische Felder (Strahlung) von Smartphones, Tablets, Babyphones usw. die Entwicklung des Embryos und des Babys erheblich beeinträchtigen können.

Neurobiologische Untersuchungen<sup>2</sup> zeigen, dass die Strahlung die Produktion wichtiger Stoffe im Gehirn unterdrückt und dadurch seine gesunde Entwicklung verhindert: Es entsteht eine strukturelle Veränderung des Gehirns, die später kaum korrigierbar ist, mit u.a. folgenden Symptomen:

Eine Studie der WHO<sup>7</sup> zeigte, dass das Risiko für Kinder, hyperaktiv zu werden, Verhaltensauffälligkeiten oder Beziehungsstörungen zu Gleichaltrigen zu zeigen, um 54 % erhöht ist, wenn Mütter während der Schwangerschaft mit einem Handy oder einem Schnurlostelefon telefonieren.

Wenn diese Kinder auch noch vor dem 7. Lebensjahr mit einem Handy telefonieren, steigt das Risiko um 80 %. Dies ist ein klarer Hinweis auf die Ursachen der weltweit dramatischen Zunahme von hyperaktiven bzw. verhaltensauffälligen Kindern (derzeit in Deutschland ca. 506.000 der 3 bis 17-Jährigen).



- > **Verzichten Sie möglichst auf Ihr Smartphone** und andere Mobilfunkgeräte wie DECT-Telefone und WLAN-gestützte Geräte (Tablet, Babyphone u. a.). Nutzen Sie ein schnurgebundenes Telefon. Wenn unvermeidlich, aktivieren Sie Ihr Smartphone nur gezielt und schalten Sie es sonst in den Flugmodus (alle Strahlung wird in der Regel abgeschaltet).
- > **Nutzen Sie nur Router und Geräte** (Radio, Drucker, TV-Geräte etc.) **mit abschaltbarem WLAN.** Vermeiden Sie so oft wie möglich WLAN in der Wohnung, schalten Sie WLAN möglichst nur gezielt und kurzfristig an.
- > **Halten Sie sich fern von Strahlungsquellen** wie strahlenden Routern oder Access-Points sowie von Personen, die strahlende Geräte nutzen bzw. bitten Sie sie, ihr Smartphone in den Flugmodus zu schalten.

**Funkpause:  
Elektromagnetische  
Strahlung schadet  
der Entwicklung.**





# Die analoge Welt ist der am besten geeignete Nährboden für eine gesunde Entwicklung

Alle Bildschirmmedien, wie TV, PC, Smartphone, Tablet, Gameboy usw., sprechen nur Augen und Ohren an. Die anderen Sinne werden kaum gefordert. Das behindert die Ausbildung z. B. der Feinmotorik, aber vor allem die der sensomotorischen Integration (Verknüpfung der Sinneserfahrungen).

Die Zeit am Bildschirm verringert den Bewegungsradius der Kinder und fördert Bewegungsarmut. Daher treten dann häufig Übergewicht, Haltungsschäden, verbreitet früh eintretende Kurzsichtigkeit u. a. auf.<sup>8</sup>

„Der BLIKK-Studie<sup>9</sup> von 2017 zufolge nutzen 70 % der Kinder im Kita-Alter das Smartphone ihrer Eltern täglich mehr als eine halbe Stunde lang. Die Folgen sind Sprachentwicklungs- und Konzentrationsstörungen, körperliche Hyperaktivität, innere Unruhe bis hin zu aggressivem Verhalten.“

Weiterhin ist nachgewiesen, dass Kinder den Dauerreizen des Medienkonsums noch hilflos ausgesetzt sind und leicht in die Suchtfalle geraten.

Der kindliche und jugendliche Organismus reagiert grundsätzlich empfindlicher auf die Strahlung von Babyphonen, DECT-Schnurlos-Telefonen, WLAN-Computern und -Routern, Handys und Mobilfunkantennen als der von Erwachsenen.

Z. B. nimmt der Kopf eines Kindes aufgrund seiner geringen Größe und der dünneren Schädelknochen viel mehr Strahlung auf als der eines Erwachsenen<sup>10</sup>:

Das kindliche Gehirn ist dadurch bis zu 3-fach höher belastet als das des Erwachsenen, Knochen sogar bis zu 10-mal höher. Da das Nerven- und Immunsystem von Kindern noch nicht voll entwickelt ist, kann dessen Entwicklung leicht empfindlich gestört und ihr Gehirn nur schwer korrigierbar geschädigt werden (vgl. S. 8).

### Strahlenaufnahme des Kopfes durch Telefonieren mit Handy am Ohr nach Lebensalter.



**Deshalb: Beschränken Sie die Zeit,  
die Kinder an Bildschirmen verbringen.  
Das gilt für TV und Computer, Tablet  
und Smartphone, Gameboy u. a.**

# Faszination der digitalen Welten



Zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr verändert sich das Verhältnis der Kinder zu Medien. Sie sind fasziniert von den digitalen Welten, das Smartphone, der Computer und das Internet werden für sie immer wichtiger:

- Mit zwölf Jahren sind ca. drei von vier Kindern allein im Internet unterwegs,
- sie engagieren sich verstärkt in sozialen Netzwerken (TikTok, Snapchat, Instagram) und nutzen intensiv die digitale Kommunikation (WhatsApp u. a.),
- Unterhaltung suchen sie jetzt vor allem im Internet (Spiele, Filme, Musik).



### Aber:

Kinder und angehende Jugendliche verfügen **in diesem Alter** weder über ein ausreichendes Urteilsvermögen noch über die Lebenserfahrung, geschickte Vermarktungsmethoden oder ideologisch beeinflusste Texte zu erkennen und zu durchschauen. Privatsphäre und Datenschutz bei der Mediennutzung haben für sie noch kaum Bedeutung. Daher besteht für sie die Gefahr, ein **»problematisches Mediennutzungsverhalten«** zu entwickeln, d. h. onlinesüchtig zu werden (vgl. S. 24). Die Ausstattung mit eigenen Geräten kann daher leicht zum Problem werden.

#### Für das Alter zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr empfehlen Experten daher:

- > **Keinen eigenen Account** bei TikTok, Instagram, WhatsApp oder anderen Informationsdiensten: Laut EU-Datenschutz-Grundverordnung ist ein Account erst ab 16 Jahren ohne elterliche Zustimmung zulässig (vgl. [dsgvo-gesetz.de](http://dsgvo-gesetz.de), Art. 8). Wenn ein Account eingerichtet wird, besteht für die Eltern eine gesetzliche Pflicht zur Aufsicht und Kontrolle.
- > **Keine eigenen mobilen Endgeräte** (wie Smartphone oder Tablet). Freizeitliche Bildschirmnutzung max. 1 Stunde/Tag.
- > **Keine eigenen Bildschirmgeräte** (PC, Laptop) im Kinderzimmer.
- > **So wenig Mobilfunkstrahlung wie nur möglich.** Statt WLAN Kabelverbindung zum Router nutzen! WLAN an den Geräten ausschalten.