

# GESUND AUFWACHSEN IN DER DIGITALEN MEDIENWELT

Eine Orientierungshilfe für Eltern und  
alle, die Kinder und Jugendliche begleiten



diagnose:media

**Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt –  
das ist leichter gesagt, als getan!**

Daher gibt es inzwischen einen Ratgeber (ISBN 978-3-9820585-0-4), der Eltern und allen, die Kinder und Jugendliche begleiten eine klare Orientierungshilfe bietet, in welchen Altersstufen Bildschirmzeit wenn irgend möglich vermieden werden sollte und unter welchen Bedingungen sie dann sukzessive in den Alltag der Kinder und Jugendlichen integriert werden kann, ohne die gesunde körperliche und seelische Entwicklung zu beeinträchtigen.

## Kennen Sie das?

Wenn Kinder klein sind: Fernseher und Tablet sind an – sofort sind Kinder fasziniert und ruhig.

Wir können

- unsere Arbeit erledigen
- durchatmen und uns erholen
- stressfrei längere Autofahrten mit der Familie machen
- mit Freunden beisammensein

und werden dabei nicht mit Wünschen und Bedürfnissen der Kinder genervt

Besonders in den ersten Lebensjahren spielen Bildschirmmedien eine unheilvolle Rolle, denn sie wirken umso mehr entwicklungshemmend, je häufiger sie genutzt werden.

Bereits Kleinkinder zeigen dabei schnell erste Anzeichen von suchtähnlichem Verhalten. Außerdem kann es leicht zu Störungen in der Gehirnentwicklung kommen.

Wenn die Kinder dann größer sind: nur noch am Handy!

- Wann machst Du endlich Deine Hausaufgaben? - Später!
- Bist du immer noch wach? – es ist schon 23h – Na und ?
- Kannst du nicht mal beim Essen ohne Handy sein? - Ähm, was?

Wir wünschen als Eltern, dass unsere Kinder später als erwachsene Menschen mit der digitalisierten Technik kompetent und mündig umgehen können.

## Doch was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung?

Das Gehirn und die Sinnesorgane entwickeln sich um so besser, je reichhaltiger die Kinderjahre mit spielerischen, körperlichen, kommunikativen und künstlerischen Aktivitäten gefüllt sind und je intensiver sich die jüngeren und älteren Kinder auch mit ihrer natürlichen Umwelt-mit Tieren und Pflanzen- beschäftigen können.

Entscheidend ist:

die Gehirnentwicklung wird am allerbesten stimuliert und gefördert durch Entdeckerfreude, Eigenaktivität und die sogenannte Selbstwirksamkeit.

Da weder das Gehirn noch der in Entwicklung begriffene Körper der Kinder und Jugendlichen Computer sind, kann ihre Entwicklung auch nicht durch intelligente Maschinen gefördert werden.

Vielmehr sorgt die Bildschirmzeit, die anstelle der Eigeninitiative tritt, für körperliche und seelische Fehlentwicklungen, die immer stärkere Ausmaße annehmen. Sie reichen von Haltungsschäden durch Bewegungsmangel über Sprachentwicklungsstörungen und anderen feinmotorischen Defiziten bis hin zu seelischen Problemen wie zunehmende Angstzustände, zunehmende Aggressionsbereitschaft, Schlafstörungen und mangelnder Frustrationstoleranz.

Besonders erschreckend aber ist der mehrfach in Studien nachgewiesene Verlust von Empathie und Konzentrationsvermögen. Die Literaturhinweise finden sich alle im angezeigten Medienratgeber.

Das Gehirn ist ein Beziehungsorgan und entwickelt sich am gesündesten durch die Wahrnehmung der körpereigenen Aktivitäten sowie an den realweltlichen analogen Kontakten und Interaktionen mit der Umwelt.

Es braucht etwa 16 Jahre, bis die Kontrollzentren im Frontalhirn ausgereift sind, dass die neurologischen Voraussetzungen für selbstständiges Denken, Verantwortungsgefühl und autonome Gewissensfähigkeit entwickelt sind.

Bis zu diesem Alter gilt daher

**Eigeninitiative first – Digitalisierung second!**

**D.h. Bildschirmzeit nur da wo es sachlich gefordert ist – nicht aber zum Zeitvertreib!**

Dr. med Michaela Glöckler und Bernadette Lange

Bürgerbewegung für humane Bildung

[www.eliant.eu](http://www.eliant.eu) und <http://www.aufwach-s-en.de/das-buendnis-fuer-humane-bildung/>