

Redaktion

A. Borkhardt, Düsseldorf, S. Wirth, Wuppertal



CrossMark

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.

die 2D-Welt des Bildschirms vorenthält [12]. Es gibt keine Studien, die gezeigt haben, dass „Lernprogramme“ bei Kindern unter 2 Jahren einen positiven Effekt erzielen können [13]. Es wurden allerdings Zusammenhänge zwischen Fernsehkonsum im Alter unter 2 Jahren und Schwierigkeiten im Bereich der Sprachentwicklung [14], späteren Aufmerksamkeitsschwierigkeiten in der Schule [15] und Verhaltensauffälligkeiten [16] gezeigt. „Umgebungsfernsehen“ beeinflusst das Spielverhalten von kleinen Kindern negativ. Es wird weniger, kürzer und mit weniger Aufmerksamkeit gespielt [17]. Erwachsenenprogramme, die im „Hintergrund“ laufen, können auch auf die Entwicklung, speziell das Sozialverhalten von kleinen Kindern, negative Auswirkungen haben [9].

Zu 2)

Zu lange Bildschirmzeiten konnten in zahlreichen Studien mit Schlafproblemen [3–5] und Übergewicht [6–8] in Verbindung gebracht werden. Auch konnte ein Zusammenhang zwischen vermehrter Bildschirmzeit und Ausbildungsniveau im jungen Erwachsenenalter gezeigt werden. Die niedrigste Rate an fehlendem Schulabschluss zeigte die Gruppe jener Menschen, die in der Kindheit durchschnittlich 1–2 h/Tag fernsahen. Die höchste Rate an universitären Abschlüssen zeigte die Gruppe jener Menschen, die in der Kindheit durchschnittlich weniger als 1 h/Tag vor dem Fernseher saß [9].

Zu 3)

Kinder, die über einen Fernseher im Schlafzimmer verfügen, verbringen durchschnittlich deutlich mehr Zeit vor dem Bildschirm als Kinder ohne Fernseher [1]. Fernseher oder Computer im Schlafzimmer hat negative Auswirkungen auf das Schlafverhalten und die Schlafqualität im Kindesalter [3–5]. Kinder mit Fernseher im Zimmer brauchen länger zum Einschlafen, schlafen dafür insgesamt kürzer [3]. Nachtschreck, Albträume, Sprechen im Schlaf und Müdigkeit nach dem Aufwachen sind bei Kindern, die einen Fernseher im

Schlafzimmer haben, gehäuft [5]. Handy-Gebrauch nach dem Lichtausschalten ist mit einer erhöhten Müdigkeitsrate assoziiert [18]. Schulkinder mit Fernseher im Schlafzimmer zeigten schlechtere Testergebnisse in Mathematik und Lesen als Schulkinder ohne [19]. Der Gebrauch mehrerer Geräte vor dem Schlafengehen ist mit einer längeren Einschlafzeit und einer kürzeren Schlafdauer assoziiert [20].

Zu 4)

Konsum von gewalttätigen Inhalten kann, insbesondere bei Jungen, zu Störungen im Sozialverhalten im Schulalter führen [21]. Wiederholte gewalttätige Inhalte lösen bei Kindern gewalttätige Gedanken und gewalttätiges Verhalten aus [22, 23].

Zu 5)

Kinder, die vor dem Fernseher allein gelassen werden, haben häufiger Sprachentwicklungsverzögerungen als solche, die mit ihren Eltern dabei kommunizieren können [14].

Zu 6)

Kinder mit Sprachentwicklungsverzögerung beginnen früher fernzusehen und schauen durchschnittlich länger am Tag fern [14].

Zu 7)

Abendliches Fernsehen kann die Schlafqualität von Kindern reduzieren [5]. Es konnte gezeigt werden, dass dadurch die Einschlafzeit verlängert und die Gesamtschlafdauer verkürzt wird [4]. Diese Kinder litten auch vermehrt unter Angst vor dem Schlafengehen und nächtlichem Aufwachen [3]. Sowohl vermehrtes Fernsehen als auch Essen vor dem Bildschirm begünstigen ungesündere Ernährungsformen wie geringere Zufuhr von Obst und Gemüse sowie vermehrten Verzehr von stark gezuckerten und salzigen Speisen [24, 25]. Filme mit schnell geschnittener Szenenabfolge können auch kurzzeitig die Aufmerksamkeitsfähigkeit von Kindern verringern [26].

Zu 8)

Kinder, deren Eltern ihnen vorgelesen haben, besitzen bessere Voraussetzungen für das spätere Bildungsniveau als Kinder aus Familien, in denen nicht vorgelesen wurde. Zwischen dem Vorlesen in der Familie sowie der Entwicklung von Kindern und deren Sozialverhalten besteht ein enger Zusammenhang [27].

Korrespondenzadresse

Dr. W. Sauseng

Ärztlicher Dienst, Amt für Jugend und Familie,
Stadt Graz
Keesgasse 6, 8011 Graz, Österreich
werner.sauseng@stadt.graz.at

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. W. Sauseng, A. Sonnleitner, N. Hofer, J. Pansy, U. Kiechl-Kohlendorfer, S. Weiss, H. Kenzian und R. Kerbl geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Dieser Beitrag beinhaltet keine von den Autoren durchgeführten Studien an Menschen oder Tieren.

Literatur

1. Rideout V (2010) Generation M2: media in the lives of 8- to 18-year-olds. Kaiser Family Foundation, Menlo Park
2. Vandewater EA, Rideout VJ, Wartella EA, Huang X, Lee JH, Shim MS (2007) Digital childhood: electronic media and technology use among infants, toddlers, and preschoolers. *Pediatrics* 119(5):e1006–e1015
3. Owens J, Maxim R, McGuinn M, Nobile C, Msall M, Alario A (1999) Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics* 104:e27
4. Nuutinen T, Ray C, Roos E (2013) Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study? *BMC Public Health* 13:684
5. Brockmann PE, Diaz B, Damiani F, Villarroel L, Núñez F, Bruni O (2016) Impact of television on the quality of sleep in preschool children. *Sleep Med* 20(15):140–144. doi:10.1016/j.sleep.2015.06.005
6. Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R (2004) Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet* 364(9430):257–262
7. Robinson TN (1999) Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial. *JAMA* 282(16):1561–1567
8. Staiano AE, Harrington DM, Broyles ST, Gupta AK, Katzmarzyk PT (2013) Television, adiposity, and cardiometabolic risk in children and adolescents. *Am J Prev Med* 44(1):40–47
9. Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R (2005) Association of television viewing during childhood with poor

- educational achievement. *Arch Pediatr Adolesc Med* 159(7):614–618
10. American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education (2001) Children, adolescents, and television. *Pediatrics* 107:423
 11. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media (2013) Policy statement: children, adolescents, and the media. *Pediatrics* 132:958
 12. Millner M (1996) Das Beta-Kind – Fernsehen und kindliche Entwicklung aus kinderpsychiatrischer Sicht. Hans Huber, Bern
 13. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media (2011) Policy statement: media use by children younger than 2 years. *Pediatrics* 128:1040
 14. Chonchaiya W, Pruksananonda C (2008) Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatr* 97(7):977–982
 15. Zimmerman FJ, Christakis DA (2007) Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems. *Pediatrics* 120(5):986–992
 16. Chonchaiya W, Sirachairat C, Vijakkhana N, Wilaisakditipakorn T, Pruksananonda C (2015) Elevated background TV exposure over time increases behavioural scores of 18-month-old toddlers. *Acta Paediatr* 104(10):1039–1046
 17. Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Frankenfield Lund A, Anderson DR (2008) The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Child Dev* 79(4):1137–1151
 18. Van den Bulck J (2007) Adolescent use of mobile phones for calling and for sending text messages after lights out: results from a prospective cohort study with a one-year follow-up. *Sleep* 30(9):1220–1223
 19. Borzekowski DL, Robinson TN (2005) The remote, the mouse, and the no. 2 pencil the household media environment and academic achievement among third grade students. *Arch Pediatr Adolesc Med* 159:607–613
 20. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold A, Sivertsen B (2015) Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 5(1):e006748. doi:10.1136/bmjopen-2014-006748
 21. Christakis DA, Zimmerman FJ (2007) Violent television viewing during preschool is associated with antisocial behavior during school age. *Pediatrics* 120:993
 22. Bushman BJ, Huesmann LR (2006) Short-term and long-term effects of violent media on aggression in children and adults. *Arch Pediatr Adolesc Med* 160:348–352
 23. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media (2009) Policy statement – media violence. *Pediatrics* 124:1495
 24. Temple JL, Giacomelli AM, Kent KM, Roemmich JN, Epstein LH (2007) Television watching increases motivated responding for food and energy intake in children. *Am J Clin Nutr* 85(2):355–361
 25. Lipsky LM, Iannotti RJ (2012) Associations of television viewing with eating behaviors in the 2009 health behaviour in school-aged children study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 166(5):465–472
 26. Lillard AS, Peterson J (2011) The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics* 128:644–649
 27. Stiftung Lesen (2015) Vorlesestudie 2015. <http://www.stiftunglesen.de/download.php?type=documentpdf&id=1666>. Zugegriffen: 17.10.2016