

Zu viel Bildschirm-Zeit schadet der Entwicklung

Der Einfluss von Natel, Computer und TV auf Kinder

Ottawa. Heranwachsende, die mehr als zwei Stunden täglich vor Bildschirmen verbringen, sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig weniger fit als ihre Altersgenossen. Das geht aus einer Studie kanadischer Wissenschaftler mit Kindern aus den USA hervor.

Die Forscher des Cheo-Instituts, der Universität von Ottawa und der Carleton-Universität untersuchten 4520 Kinder im Alter zwischen acht und elf Jahren aus den USA. Die Familien wurden zu den Lebensgewohnheiten ihres Nachwuchses befragt, insbesondere zur Nutzung von Mobiltelefonen, Computern und Fernsehern. Anschliessend wurden die Kinder Tests unterzogen, unter anderem in den Bereichen Sprache, Erinnerungsvermögen, Reaktionsfähigkeit und Konzentration.

Mehr als drei Stunden pro Tag

Dabei habe sich gezeigt, dass die geistige Entwicklung schon ab zwei Stunden täglicher Bildschirmzeit beeinträchtigt werde, erklärte der Wissenschaftler Jeremy Walsh vom Cheo-Institut. Im Schnitt verbrachten die für die Studie untersuchten Kinder 3,6 Stunden täglich vor Bildschirmen. Nur rund die Hälfte der Kinder erhielten die von Medizinern empfohlenen neun bis elf

Stunden Schlaf pro Nacht. Nur 37 Prozent der Studienteilnehmer klebten weniger als zwei Stunden pro Tag vor einem Bildschirm, und nur 18 Prozent waren wie empfohlen eine Stunde täglich körperlich aktiv.

Inhalt ausser Acht gelassen

Alle drei Empfehlungen – genügend Schlaf, begrenzte Bildschirmzeit und ausreichend Bewegung – erfüllten sogar nur fünf Prozent der untersuchten Kinder. Knapp ein Drittel erfüllte keine einzige der Empfehlungen.

Es seien weitere Studien nötig über die Zusammenhänge zwischen Bildschirmzeit und geistiger Leistungsfähigkeit, sagte Studienautor Walsh. Beispielsweise ob die angeschauten Inhalte einen unterschiedlichen Einfluss haben, wenn sie nur der Unterhaltung oder auch der Wissensvermittlung dienen.

Doch bereits die Ergebnisse der aktuellen Studie sollten Kinderärzte, Eltern, Erzieher und Politiker dazu animieren, dafür zu werben, die Bildschirmzeit von Kindern und Jugendlichen zu begrenzen und für genügend Schlaf zu sorgen, empfahl Walsh. Die Ergebnisse seines Teams erschienen gestern im britischen Fachblatt *Lancet Child and Adolescent Health*. SDA