

## Kinder und Jugendliche

26.11.2012, 17:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*

---



Foto: Fotolia (No. 4791)

### Digitale Medien vermindern Lernfähigkeit

sup.- Digitale Medien nehmen uns geistige Arbeit ab. Sie begünstigen oberflächliches Denken und lenken ab. Hoher Medienkonsum ist deshalb vor allem bei Kindern und Jugendlichen äußerst problematisch. Durch die Bildschirmmedien wird laut Aussagen des Neurobiologen Prof. Manfred Spitzer (Universität Ulm) die Lernfähigkeit drastisch vermindert. Die Folgen seien Lese- und Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste und Abstumpfung, Schlafstörungen und Depressionen, Übergewicht, Gewaltbereitschaft und sozialer Abstieg.

Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel: Wird es gebraucht, wächst es, wird es nicht benutzt, verkümmert es. Deshalb warnt Prof. Spitzer vor der digitalen Demenz. Das mag überspitzt klingen. Fakt ist jedoch, dass sich zu hoher Medienkonsum in vielerlei Hinsicht negativ auf den körperlichen wie psychischen Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen auswirkt. Und dass dies auch Konsequenzen auf die geistige Entwicklung hat, scheint naheliegend.

Deshalb ist es heute eine sehr wesentliche Aufgabe von Eltern, den Medienkonsum ihres Nachwuchses zu kontrollieren und zu regulieren. So empfiehlt z. B. das Projekt "Schau hin", Kinder unter zwei Jahren gar nicht vor einen Bildschirm zu setzen. Bis zum Grundschulalter sei maximal eine halbe Stunde vor dem Fernseher, Smartphone oder Computer zu vertreten. Für 10-Jährige liegt der Grenzwert bei einer Stunde pro Tag, ab elf Jahren sind 75 Minuten täglich in Ordnung. Wichtig ist es, den Kindern Alternativen zu bieten, sie vor allem für Bewegung und Sport zu begeistern. Körperliche Aktivität ist ein ganz wichtiger Ausgleich zu dem passiven Hocken vor dem Bildschirm. Tipps und Anregungen für Eltern und Erzieher für einen gesunden Lebensstil gibt z. B. das mehrsprachige Ratgeberportal [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de).

## Portrait

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

---

News-ID: 681979 • Views: 1461 (Stand: 30.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/681979/Kinder-und-Jugendliche.html>