

10 Gründe, warum Smartphones für Kinder unter 12 verboten werden müssen

The Huffington Post | von [Cris Rowan](#)
5.4.2016



Nach Angaben der Vereinigung amerikanischer Kinderärzte (American Academy of Pediatrics) und der kanadischen Gesellschaft der Kinderärzte (Canadian Society of Pediatrics) sollten Kinder unter zwei Jahren nicht mit technischen Geräten in Berührung kommen. Im Alter von drei bis fünf Jahren sollte die Verwendung technischer Geräte auf eine Stunde pro Tag begrenzt werden und im Alter von sechs bis 18 Jahren auf zwei Stunden pro Tag.

Kinder und Jugendliche verwenden technische Geräte vier- bis fünfmal so häufig wie empfohlen, was zu ernsten und oftmals lebensbedrohlichen Konsequenzen führen kann (Kaiser Foundation 2010, Active Healthy Kids Canada 2012).

Mobilgeräte wie Handys, Tablets oder elektronische Spiele haben dazu geführt, dass vor allem sehr kleine Kinder (Common Sense Media, 2013) immer häufiger Zugang zu technischen Geräten haben und diese auch benutzen.

Als Ergotherapeutin für Kinder appelliere ich an Eltern, Lehrer und die Regierungen, Kindern unter zwölf Jahren die Verwendung von Mobilgeräten zu untersagen.

Die folgenden 10 Gründe für dieses Verbot sind wissenschaftlich belegt:

1. Beschleunigtes Wachstum des Gehirns

Im Alter zwischen null und zwei Jahren [verdreifacht sich die Größe des Gehirns](#) eines Kindes und es entwickelt sich bis zum 21. Lebensjahr kontinuierlich sehr schnell weiter (Christakis 2011). Die Entwicklung des Gehirns von kleinen Kindern hängt von [Umweltreizen](#) oder deren Fehlen ab.

Wenn ein sich noch in der Entwicklung befindliches Gehirn durch die übermäßige Verwendung von Technik (Handys, Internet, iPads, TV) stimuliert wird, [kann dies zu](#) exekutiver Dysfunktion und Aufmerksamkeitsstörungen, kognitiven Entwicklungsverzögerungen, Lernbehinderungen, erhöhter Impulsivität und einer [Verminderung der Fähigkeit zur Selbstregulation](#), wie beispielsweise zu Wutanfällen führen (Small 2008, Pagini 2010).

2. Entwicklungsverzögerungen

Durch die Verwendung von technischen Geräten bewegen Kinder sich weniger, [was zu Entwick-](#)

[lungsverzögerungen führen kann](#). Eines von drei Kindern wird mit Entwicklungsverzögerungen eingeschult, was sich negativ auf die Lese- und Schreibfähigkeiten und schulischen Leistungen auswirkt (HELP EDI Maps 2013).

[Bewegung fördert die Konzentrations- und Lernfähigkeit](#) (Ratey 2008). Die Verwendung von technischen Geräten bei Kindern unter zwölf Jahren schadet der Entwicklung und Lernfähigkeit von Kindern (Rowan 2010).

3. Extreme Zunahme von Übergewicht

Fernsehen und Videospiele werden mit der Zunahme von Übergewicht in Verbindung gebracht (Tremblay 2005). Bei Kindern, die ein technisches Gerät in ihrem Zimmer haben, ist die Häufigkeit von Übergewicht [um 30 Prozent erhöht](#) (Feng 2011). [In Kanada ist eines von vier Kindern](#) und [in den USA eines von drei Kindern](#) übergewichtig (Tremblay 2011). 30 Prozent aller übergewichtigen Kinder entwickeln Diabetes.

Übergewichtige Menschen haben ein erhöhtes Risiko, früher einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu bekommen, wodurch ihre Lebenserwartung erheblich sinkt (Center for Disease Control and Prevention 2010). [Im 21. Jahrhundert könnte es die ersten Generationen an Kindern geben von denen viele noch vor ihren Eltern sterben](#), was größtenteils am Übergewicht liegt (Professor Andrew Prentice, BBC News 2002).

4. Schlafmangel

[60 Prozent der Eltern kontrollieren nicht](#), wie oft ihre Kinder technische Geräte verwenden und 75 Prozent der Kinder dürfen in ihrem Zimmer technische Geräte haben (Kaiser Foundation 2010). 75 Prozent der Kinder zwischen neun und zehn Jahren leiden an so starkem Schlafmangel, dass dieser sich negativ auf ihre schulischen Leistungen auswirkt (Boston College 2012).

5. Psychische Erkrankungen

Die übermäßige Verwendung von technischen Geräten gilt als Ursache dafür, dass Depressionen, Angststörungen, Bindungsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, Autismus, bipolare Störungen, Psychosen und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern ständig zunehmen ([Bristol University 2010](#), [Mentzoni 2011](#), [Shin 2011](#), [Liberatore 2011](#), Robinson 2008).

In Kanada wird [bei einem von sechs Kindern](#) eine psychische Erkrankung diagnostiziert und viele von ihnen nehmen gefährliche Psychopharmaka ein (Waddell 2007).

6. Aggression

Gewalttätige Medieninhalte [können](#) bei Kindern zu [Aggressionen](#) führen (Anderson 2007). Heutzutage kommen Kinder durch die Medien zunehmend mit körperlicher und sexueller Gewalt in Berührung. In „Grand Theft Auto V“ werden Sex, Mord, Vergewaltigungen, Folter und Verstümmelungen explizit dargestellt, ebenso wie in vielen Kinofilmen und Fernsehsendungen.

In den USA wurde Gewalt in den Medien als öffentliches Gesundheitsrisiko eingestuft, da sie bei Kindern zu Aggressionen führen kann (Huesmann 2007). [Medienberichten zufolge](#) werden vermehrt Räume eingesetzt, in denen Kinder, die unkontrollierte Aggressionen zeigen, zur Ruhe gebracht und von den anderen Kindern getrennt werden können.

7. Digitale Demenz

Die Inhalte in den High-Speed-Medien können zu [Aufmerksamkeitsstörungen](#) sowie zu einer Abnahme der Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeiten führen, [da das Gehirn die neuronalen Bahnen](#) zu den vorderen Gehirnregionen verkürzt (Christakis 2004, Small 2008). Wenn Kinder sich nicht konzentrieren können, können sie auch nichts lernen.

8. Abhängigkeit

Da Eltern immer abhängiger von technischen Geräten sind, verlieren sie dadurch mehr und mehr den Bezug zu ihren Kindern. Wenn Eltern ihren Kindern nicht genug Aufmerksamkeit schenken, konzentrieren die vernachlässigten Kinder sich verstärkt auf technische Geräte, was zu Abhängigkeit führen kann (Rowan 2010). [Eines von 11 Kindern](#) im Alter von acht bis 18 Jahren ist süchtig nach technischen Geräten (Gentile 2009).

9. Strahlungsemission

Aufgrund ihrer Strahlungsemission stuft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Risiko von Handys (und anderen Mobilgeräten) [der Gruppe 2B](#) (möglicherweise krebserregend) zugehörig ein (WHO 2011). James McNamee veröffentlichte mit Health Canada im Oktober 2011 einen Warnhinweis, der besagte, dass „Kinder auf eine Vielzahl von Faktoren empfindlicher reagieren als Erwachsene, da sich bei ihnen das Gehirn und Immunsystem noch in der Entwicklung befindet.“

Deshalb kann man auch nicht behaupten, dass die Risiken bei jungen Erwachsenen gleich sind wie bei Kindern.“ (Globe and Mail 2011). Im Dezember 2013 schlug Dr. Anthony Miller von der School of Public Health der University of Toronto vor, aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Hochfrequenzstrahlung der Gruppe 2A (wahrscheinlich karzinogen) statt der Gruppe 2B (möglicherweise karzinogen) zuzuordnen.

Die [American Academy of Pediatrics](#) forderte eine Überprüfung der Strahlenemission elektromagnetischer Felder und führte drei Beweise für den Einfluss auf Kinder auf (AAP 2013).

10. Mangelnde Nachhaltigkeit

Die Art, wie Kinder mit technischen Geräten aufwachsen und erzogen werden ist nicht mehr nachhaltig (Rowan 2010). Kinder sind unsere Zukunft, doch für Kinder, die zu viel Technik verwenden, gibt es keine Zukunft.

Wir müssen uns unbedingt gemeinsam dafür einsetzen, dass Kinder weniger häufig technische Geräte verwenden. Auf [www.zonein.ca](#) findest du unter „Videos“ Slideshows, die du mit Anderen teilen kannst, die sich ebenfalls Sorgen um die übermäßige Verwendung von technischen Geräten bei Kindern machen.

Die folgenden Richtlinien zur Verwendung von technischen Geräten bei Kindern und Jugendlichen wurden mit Unterstützung der American Academy of Pediatrics und der Canadian Pediatric Society von Cris Rowan, Ergotherapeutin für Kinder und Autorin von Virtual Child, Dr. Andrew Doan, Neurowissenschaftler und Autor von Hooked on Games und Dr. Hilarie Cash, Leiterin von reSTART Internet Addiction Recovery Program und Autorin von Video Games and Your Kids entwickelt.

Richtlinien zur Verwendung von technischen Geräten bei Kindern und Jugendlichen

Developmental Age	How Much?	Non-violent TV	Handheld devices	Non-violent video games	Violent video games	Online violent video games and or pornography
0-2 years	none	never	never	never	never	never
3-5 years	1 hour/day	✓	never	never	never	never
6-12 years	2 hours/day	✓	never	never	never	never
13-18 years	2 hours/day	✓	✓	limit to 30 minutes/day		never

Dieser Blog ist ursprünglich bei der [Huffington Post USA](#) erschienen und wurde von Susanne Raupach aus dem Englischen übersetzt.