

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 10: Wasser : so rein wie sein Ruf?

**Artikel:** Zu klein für die Netzwelt  
**Autor:** Eder, Angelika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594466>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zu klein für die Netzwelt

Kinder müssen sich heute schon frühzeitig mit den «neuen Medien» auseinandersetzen. Doch allzu früh ist ebenso schädlich wie zu viel. Nur wer schon bestimmte kognitive und soziale Regeln beherrscht, kann wirklich mit Tablet und TV umgehen.

Angelika Eder

«Ich halte es für ein Märchen, dass man Kinder so früh wie möglich an Medien heranführen sollte», betont Prof. Dr. Dieter F. Braus, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an den Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken in Wiesbaden. Und er fügt in seinen Vorträgen vor Eltern oder Pädagogen stets hinzu, die Medien keineswegs verfeuern, sondern eine kritische Auseinandersetzung mit ihnen fördern zu wollen.

In seinen Ausführungen fordert der Wissenschaftler, auch im Medienzeitalter mit all seinen unstrittigen Vorteilen nie zu vergessen, dass der Mensch aufgrund seiner biologischen und kulturellen Entwicklung eigentlich nichts anderes sei als «ein kooperativer, einfühlsamer, eigennütziger Angsthasen mit ganz basalen und sozialen Grundbedürfnissen». Ignoriere man dies, gefährde man die mentale Gesundheit.

## Zu jung für ungefilterte Information

Setzt man also Kinder und Jugendliche ohne Berücksichtigung ihres Alters einem unkontrollierten Medienkonsum aus, übersieht man nach Überzeugung des Wissenschaftlers, dass jede Erfahrung im Gehirn Spuren hinterlässt: «Man kann Integralrechnung ebenso lernen wie Angst, Psychose oder Epilepsie.» Einem Kind

Mindestens zwei von diesen drei Kindern sind noch zu viel zu jung für die virtuelle Welt.

fehlt noch ein «funktionierender kognitiver Kontrollapparat».

Da man den aber brauche, um zwischen virtueller und eigener Welt unterscheiden zu können, fluten zu viele Informationen völlig ungefiltert in das kindliche Gehirn. Folglich sollten Erwachsene Medienkompetenz vorleben, zumal die Kleinen zu einer entsprechenden Selbstkontrolle noch gar nicht in der Lage seien.

Diese Forderung bezieht sich keineswegs nur auf Computer, Internetzugang oder Mobiltelefone, sondern schliesst auch das Fernsehen ein: Der Psychiater verweist auf Untersuchungen, denen zufolge



TV-Konsum bei Kindern unter zwei Jahren die Sprachentwicklung hemmt und die Impulsivität und Aggressivität steigert. Eindrucksvoll belegt er den schädigenden Einfluss von TV-Konsum auf kleine Kinder anhand deren selbstgemalten Bildern: Die «Fernsehgucker» brachten ihre Männchen erschreckend simpel zu Papier im Vergleich zu den sehr viel differenzierter gezeichneten Figuren der Altersgenossen ohne Medienkonsum. Kein noch so pädagogischer Film lasse Kinder in den ersten Lebensjahren etwas lernen, sondern nur der direkte Kontakt mit Eltern oder Betreuern, also Empathie und soziale Emotion.

Auch das untermauert Braus mit einer Studie aus China: Schaute das Kind ein Video, in dem eine Frau ein Kinderbuch vorlas, lernte es nichts. Nach dem persönlichen Vorlesen durch dieselbe Dame dagegen beherrschte es neue chinesische Wörter.

## Verhalten steuern lernen: gar nicht so einfach

Soziale Interaktion spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Frontalhirns und damit der Ausbildung der sogenannten Exekutivfunktion. Dabei handelt es sich um die geistige Funktion, mit der ein Mensch sein Verhalten unter den Bedingungen der Umwelt steuert. Das Erlernen entsprechender Kernkompetenzen setzt ungemein komplexe Prozesse voraus, erläutert Braus: Regeln verstehen, deren Wechsel beachten, sich kontrolliert in eine soziale Gemeinschaft einbringen und ein Ziel ausdauernd verfolgen können.

Grunderfahrungen wie Bindung, gemeinsames Meistern von Herausforderungen, Erinnerungen an Erfolg und Stolz prägen nachweislich diese Entwicklung. «Aber auch Fähigkeiten wie Spracherwerb oder Mathematik werden dadurch gefördert sowie die Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit) für Stresserfahrung verbessert.»

Grundvoraussetzung für das Heranwachsen eines verantwortungsvollen und selbstbewussten Erwachsenen sei übrigens auch, von klein auf innehalten und abwarten zu können, keine sofortige Be-

lohnung zu bekommen. Da ist, so der Wissenschaftler, der auch am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf lehrt, Fernsehen in Kombination mit Aktivitäten wie Videospiele bis zu einer gewissen Altersstufe absolut kontraproduktiv: Es wirkt kontinuierlich auf unser – für positive Gefühle verantwortliche – Belohnungssystem.

**Das Internet ist wie eine Welle: Entweder man lernt, auf ihr zu schwimmen, oder man geht unter.**

Bill Gates

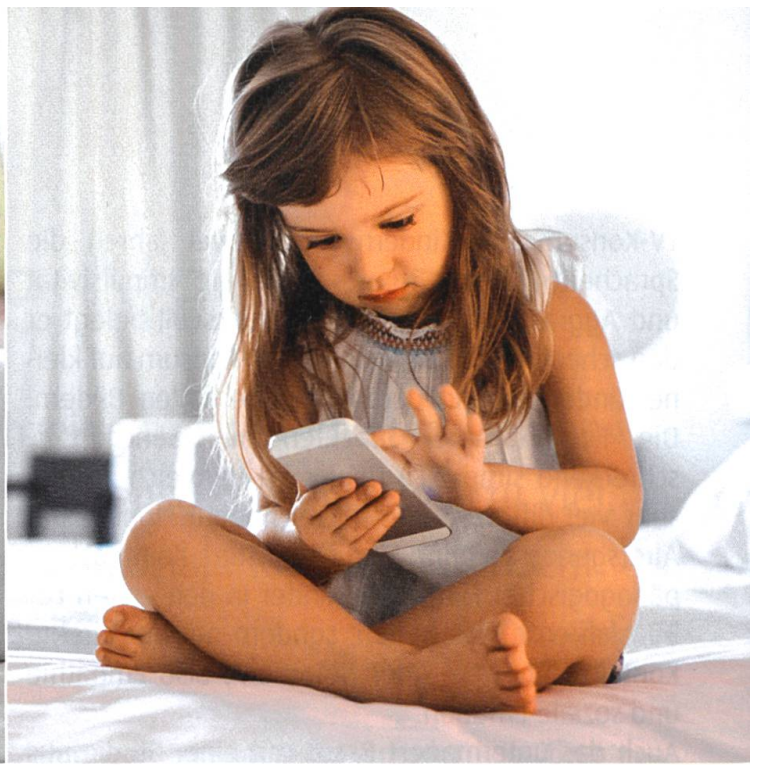
## Kontraproduktiv: Belohnung im Minutentakt

Dieses vom Botenstoff Dopamin gesteuerte System spielt eine entscheidende Rolle für unsere Motivation und Handlung, ist allerdings von der Natur keineswegs auf Belohnungen im Minutentakt eingestellt. Die jedoch gibt es beim Videospiele oder auch bei Facebook, wo das Verlangen nach ständig neuen virtuellen «Freundschaften» und die Aussicht auf ein «Gefällt mir» motivieren: Als Folge droht eine Desensibilisierung. Braus erläutert den Effekt am Beispiel eines Blumenstraußes, den ein Mann seiner Frau schenkt: Passiere das jeden Freitag, freue sie sich immer weniger – anders, als wenn er sie unregelmässig damit überrasche.

Als Effekt von Videospiele ergab sich aus einer Studie, die über einen Zeitraum von 20 Jahren lief: Widmen sich Kinder zwischen acht bis zehn Jahren regelmässig einem solchen Spiel, werden ihre schulischen Leistungen in Lesen und Schreiben deutlich schlechter, bleiben allerdings in Mathematik und in puncto Aufmerksamkeit gleich gut oder werden etwas besser. Ebenfalls negativ wirkt es sich für die Entwicklung eines Kindes aus, wenn dieses nicht bis zur Pubertät – die sich laut Definition von Braus übrigens bis ins 26. Lebensjahr erstrecken kann – folgende Fähigkeit erlernt: Sich eine Stunde auf eine einzige Sache zu konzentrieren.

## Wenn die Konzentration verlorengeht

Hier gilt, was schon der Volksmund seit langem sagt: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr! Wenn ein Kind statt konzentrierter Beschäftigung mit einer Aufgabe ständig zwischen Internet, sozialen Netzwerken und verschiedenen Compu-



Niedlich? Nein, überfordert. Kinder brauchen mehr für den Umgang mit Smartphone & Co. als nur gut entwickelte Daumenmuskeln.

terprogrammen wechselt, verschlechtert sich seine Leistung, betont Braus: «Multitasking ist als Arbeitsprinzip unsinnig, denn der Mensch hat nur zwei Gehirnhälften. Also kann er auch nur zwei Dinge gleichzeitig effizient und gut tun, die gleich wichtig sind.»

Wer mehr als zwei Dinge auf einmal in Angriff nehme, die dieselben Hirnareale betreffen, sei zwangsläufig erhöht ablenkbar: In Studien erbrachten Studenten, die während einer Vorlesung auf soziale Netzwerke zugriffen, ebenso schlechtere Leistungen wie Schüler, die im Unterricht ihren Laptop nutzen konnten. Die Geräte beeinträchtigten übrigens ausserdem die Sitznachbarn.

### Jugend 3.0: Völlig überfordert?

Wie Multitasking überfordern kann, ist nicht zuletzt im Strassenverkehr deutlich zu beobachten. Dort riskieren immer mehr Fussgänger, mit gesenktem Kopf und den Augen auf dem Handy unterwegs, Unfälle. Dass Smartphone-Benutzer nicht nur auf diese Weise ihre Gesundheit aufs Spiel setzen, sondern auch Erkrankungen durch übermässigen Medienkonsum riskieren, ist laut Braus in einer neuseeländischen Studie dokumentiert: Diese weist Folgen wie Tinnitus, Depressionen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen schon ab einem Smartphone-Gebrauch von 15 Minuten täglich nach.

Veränderungen der Hirnstruktur allein durch die Bedienfunktionen eines Smartphones bewies jüngst eine Studie des Instituts für Neuroinformatik

der Universität Zürich: Die Aktivität in dem für den Daumen zuständigen Hirnareal ist bei Nutzern eines Gerätes mit Touchscreen anders als bei jenen, die ein normales Handy verwenden.

Unter den genannten Voraussetzungen erschrecken Daten aus dem Jahr 2009: Danach konsumieren Jugendliche täglich 7,38 Stunden Medien (TV, Musik, PC, Videospiele, Bücher, Zeitschriften und Kino), während der Unterricht, auf sieben Tage umgerechnet, nur 3,75 Stunden pro Tag dauerte. Erschreckend auch, dass beispielsweise in Südkorea, wo die Smartphone-Sucht bei den Heranwachsenden weltweit am höchsten ist, bereits der einstündige Verzicht auf das Gerät pro Woche als löblich gilt.

### Immer im Netz ...

Diese Auswüchse in unserem Medienzeitalter beunruhigen zunehmend Experten, aber auch viele Mütter und Väter. Jugendliche haben laut einer 2014 veröffentlichten Elternbefragung des Meinungsforschungsinstituts Forsa, durchgeführt im Auftrag der Techniker-Krankenkasse, zu 80 Prozent ein eigenes

**Technisch versiert bedeutet noch lange nicht medienkompetent.**

Eveline Hipeli,  
Schweizer Medienpädagogin

Smartphone. Welchen Raum sie diesem in ihrem Leben geben, beschreibt die Abkürzung «FOMO» für «Fear of missing out», also die Angst, etwas zu versäumen. Bei einer Chatgruppe in Klassenstärke kön-



Die Alpen auf das Display geholt: Ist die virtuelle Welt gegenwärtiger als die reale, ist etwas schief gelaufen.

ne man allein beim Gang ins Badezimmer bis zu 40 Nachrichten verpassen, wird bei der Vorstellung der TK-Medienkompetenz-Kampagne «Jugend 3.0 – mit Sicherheit im Netz» berichtet. Auf diese Weise brächten es manche Jugendliche auf bis zu 500 Nachrichten pro Tag, seien also «always on».

Eltern sollten deshalb, so der Rat des Wiesbadener Psychiaters ebenso wie der von Krankenkassen, ein Limit vorgeben und ausserdem kontrollieren, wo ihre Sprösslinge im «grenzenlosen Digitalien» unterwegs seien.

### ... und zu wenig im Freien

Dass die Kassen nicht zuletzt drastische Folgen des damit verbundenen Bewegungsmangels befürchten, ist begründet: Laut der genannten Umfrage bringen es nur drei von zehn Jungen und jedes fünfte Mädchen pro Tag auf mindestens eine Stunde Bewegung.

Aber selbst dann, wenn Kinder und Jugendliche im Rahmen ihrer schulischen Aktivitäten einfach nur mal wandern sollen, scheint es unmöglich, Smartphone-Junkies in die Realität zu holen: Von einem beeindruckenden Beispiel «Digitalien-Abhängiger» berichteten zwei Wiesbadener Gymnasiallehrer nach einer Klassenfahrt. Sie standen mit den Schülern im Südschwarzwald auf einem Plateau, wo sich ihnen ein atemberaubendes Alpenpanorama bot. Dem allerdings schenkte keiner der Siebtklässler, ausnahmslos mit dem Smartphone beschäftigt, auch nur die geringste Beachtung, so dass ein Leh-

rer schliesslich ausrief: «Mensch, schaut Euch doch mal diese einmalige Aussicht an!» Daraufhin meinte ein Junge: «Tu' ich doch, gucken Sie: Ich habe mir die Alpen auf mein Display geholt!»

Wie Diskussionen zwischen Pädagogen, aber auch genervten Eltern und abhängigen Kindern verlaufen können, verdeutlicht eine Wiesbadener Ärztin, Mutter zweier Kinder: Als sie ihre erwachsene Tochter anlässlich deren ständigen Fummelns am Smartphone bat, es doch wenigstens abends auszuschalten, fragte die: «Und was soll ich dann mit meiner Zeit anfangen?»

### Medienkompetenz für Erwachsene

Um solchen Auswüchsen von Kindheitsbeinen an vorzubeugen, empfiehlt Braus Eltern übrigens – neben einem kontrollierten, altersgemässen Medienkonsum – für eine frühzeitige Förderung der Motorik der Sprösslinge zu sorgen, «denn die ist Grundlage für Wille» und damit letztlich für Körpersprache, Sprache und Kultur.

Überdies rät er unter anderem, die Entwicklung durch das Spielen von Musikinstrumenten zu fördern sowie die Kombination von Musik und Bewegung, also beispielsweise Ballett. Ganz besonders wichtig aber sei es, selbst Medienkompetenz zu erlernen und vorzuleben, also bei einem – von Braus speziell empfohlenen – täglichen gemeinsamen Essen der Familie auch selbst kein Smartphone auf den Tisch zu legen. ■



Myrtenaster  
(*Aster/Symphotrichum ericoides*)



Raublatt-Aster/Neuengland-Aster  
(*Aster/Symphotrichum novae-angliae*)