



Bildquelle: Adobe Stock © Monkey Business

# MEDIEN- KONSUM UND MOBILFUNK- STRAHLUNG

Besondere Risiken  
für Kinder und Jugendliche

*Empfehlungen für  
die gesunde Entwicklung Ihres Kindes*



Bildquelle: Kompetenzinitiative

# GESUND AUFWACHSEN IN DER VERNETZTEN WELT

## IHR KIND

- ... hängt ständig am Smartphone?
- ... hat oft Kopfschmerzen?
- ... kann sich nur kurz konzentrieren?
- ... ist nervös und unruhig?
- ... ist schnell müde und schläft unruhig?

Übermäßiger Medienkonsum und die damit verbundene Strahlenbelastung sind hierfür in vielen Fällen die wichtigsten Faktoren.

## SMARTPHONE: Faszination mit Nebenwirkungen

**Kinder sollen gesund aufwachsen dürfen** und später als erwachsene Menschen mit der digitalisierten Technik kompetent und mündig umgehen können. Das ist unser Anliegen – und sicher auch das von uns allen: den Eltern.

**Nur wie wird dieses Ziel erreicht?** Und ist es der richtige Weg, wenn wir Kinder möglichst früh mit digitalen Medien in Berührung bringen und damit dem allgemeinen Trend und dem Wunsch vieler Kinder und Jugendlicher einfach folgen?

*Dieser Flyer versucht, Ihnen eine knappe Orientierung zu geben. Hinweise auf ausführliche Informationen finden Sie auf der S. 30 unter 1.*

## Übergeordnet und entscheidend ist die Frage: Was brauchen Kinder bzw. Jugendliche für ihre gesunde Entwicklung?

In erster Linie kommt es darauf an, Kindern vielfältige Möglichkeiten anzubieten, ihre Sinne zu erproben, ihren Körper zu bewegen, die Natur zu erkunden, mit ihren Mitmenschen zu kommunizieren u. v. m., also die analoge Welt zu „erobern“.

## Die neuen Bildschirmmedien unterstützen dies nicht: Sie tauchen nicht anstelle von Fernsehen und Videos im Leben der Kinder auf, sondern zusätzlich.

Sie können reales Leben und Erleben nicht ersetzen, sondern beanspruchen nur viel Zeit, in der die analoge Welt keine Rolle spielt. Die virtuelle Welt mag faszinierend sein. Wenn sie aber Erfahrungen unserer realen analogen Wirklichkeit verdrängt, hat dies fatale Folgen für die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder.

# RISIKEN ERKENNEN BEWERTEN MINIMIEREN

Besonders in den ersten Lebensjahren wirken Bildschirmmedien umso mehr entwicklungshemmend, je häufiger sie genutzt werden. Bereits Kleinkinder zeigen schnell erste Anzeichen von suchtähnlichem Verhalten, was zu Störungen in der Gehirnentwicklung (zur „Notreifung“) führen kann:

Die Entwicklung höherer kognitiver Funktionen kann nachhaltig gehemmt werden, wie neurobiologische Studien<sup>2</sup> belegen und begründen.

Auch größere Kinder, die immer mehr Zeit an Bildschirmgeräten verbringen, sind in ihrer Entwicklung gefährdet, wie unter anderem die BLIKK-Medienstudie<sup>3</sup> von 2017 zeigt.

Mehr als 100 Studien<sup>4</sup> zeigen, dass auch die Strahlung von WLAN-aktiven Geräten für diese und weitere Symptome wie Kopfschmerzen mit verantwortlich ist (vgl. S. 30 unter 4 und 6).

Eine zeitintensive und immer frühere Nutzung digitaler Medien verhindert also geradezu, was wir uns für unsere Kinder wünschen. Daher sind Kinder vor der virtuellen Welt eher zu schützen, als sie mit dieser Welt frühzeitig in Kontakt zu bringen. Dies hatten bereits Bill Gates, der verstorbene Steve Jobs, Gründer von Apple,

und andere IT-Bosse klar erkannt: Ihre Kinder bekamen erst ein Smartphone, als sie 14 Jahre alt waren.

Entwicklungsbedingt können Kinder und Jugendliche erst **ab dem zwölften Lebensjahr** mit den Bildschirmmedien – nach und nach in Maßen eingesetzt – zunehmend selbstbestimmt und angemessen (auch zeitlich) umgehen.

Wenn für das Autofahren, den Zigaretten- und Alkoholkonsum Altersbeschränkungen sinnvoll sind, dann spricht heute Vieles dafür, dass dies erst recht für die Nutzung digitaler, vernetzter Medien gelten sollte.

## Folgende Symptome werden beobachtet:

- Hemmung in der Sprachentwicklung,
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- Hyperaktivität und Aggressivität
- Lese- und Rechtschreibstörungen

## Nach Alternativen suchen

*Versuchen Sie, den Kauf eines Smartphones für ihr Kind so lange wie möglich hinauszuschieben. Im Idealfall sollten Kinder bis zum Alter von 14 Jahren ohne Smartphone aufwachsen. Im Buch von Paula Bleckmann und Ingo Leipner<sup>5</sup> finden Sie Hilfen und auch weitere wissenschaftliche Begründungen, warum es sich lohnt, gegen den Strom zu schwimmen.*

# VORSORGE WÄHREND DER SCHWANGER- SCHAFT



Bildquelle: Adobe Stock © LoloStock

Über 70 Studien<sup>6</sup> weisen nach, dass elektromagnetische Felder von Smartphones, Tablets, Babyphones usw. die Entwicklung des Embryos und des Babys erheblich beeinträchtigen können.

Eine Studie der WHO<sup>7</sup> zeigte, dass das Risiko für Kinder, hyperaktiv zu werden, Verhaltensauffälligkeiten oder Beziehungsstörungen zu Gleichaltrigen zu zeigen, um 54% erhöht ist, wenn Mütter während der Schwangerschaft kabellos telefonieren.

- **Verzichten Sie möglichst auf Ihr Smartphone** und andere Mobilfunkgeräte wie DECT-Telefone und WLAN-gestützte Geräte (Tablet, Babyphone u. a.). Nutzen Sie ein schnurgebundenes Telefon. Wenn unvermeidlich, aktivieren Sie Ihr Smartphone nur gezielt und schalten Sie es sonst in den Flugmodus (alle Strahlung wird abgeschaltet).
- **Nutzen Sie nur Router mit abschaltbarem WLAN.** Vermeiden Sie so oft wie möglich WLAN in der Wohnung, schalten Sie es ggf. nur gezielt und kurzfristig an.
- **Halten Sie sich von Strahlungsquellen** wie strahlenden Routern oder Access-Points sowie von Personen, die strahlende Geräte nutzen, **fern** bzw. bitten Sie sie, ihr Smartphone in den Flugmodus zu schalten.

Wenn diese Kinder auch noch vor dem 7. Lebensjahr mit einem Handy telefonieren, steigt das Risiko um 80%. Dies ist ein klarer Hinweis auf die Ursachen der weltweit dramatischen Zunahme von hyperaktiven bzw. verhaltensauffälligen Kindern.

# KEINE BILDSCHIRMMEDIEN UND KEIN STRAHLENDES KINDERSPIELZEUG IN DEN ERSTEN 3 LEBENSJAHREN

**Für eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind sind die ersten Lebensmonate und Jahre besonders wichtig.** Sie ist unverzichtbare Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kindes – und ein Gewinn für die Eltern.

**Wichtig: Achten Sie darauf, Ihre Aufmerksamkeit ganz dem Kind zu widmen, wenn Sie mit ihm zusammen sind.** Telefonierende oder chattende Eltern sind zwar körperlich anwesend, kümmern sich aber nur „nebenbei“ um das Kind. Je mehr Sie mit Ihrem Kind sprechen und auch nonverbal kommunizieren, desto besser entwickelt sich Ihr Kind.

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten am Tisch sollten Bildschirmmedien für alle Familienmitglieder tabu sein. Bindungsforscher warnen daher: Eine übermäßige Nutzung von TV, PC/Tablet und Smartphone stört den Eltern-Kind-Kontakt. Dies kann sich schädlich auf die Beziehung auswirken.



Bildquelle: Adobe Stock © rastilly

**Für eine gesunde Entwicklung braucht das Kind eine Umgebung, die es vor allem vielfältig zur Bewegung ermuntert.** Die frühe Nutzung von interaktiven Bildschirmmedien setzt das Kind meist unnötiger WLAN-Strahlung aus und bietet nur eine anspruchslose und bewegungsarme Sinneserfahrung auf einer immer gleichen Oberfläche an. Diese eingeschränkte, eher armselige Sinneserfahrung ist für die kindliche Entwicklung weitgehend verlorene Zeit.

**Kinderärzte raten daher: Setzen Sie Ihr kleines Kind nicht dem Bildschirm aus.** Auch nicht „passiv“ einer TV-Sendung: Denn die unverständlichen, oft lauten und grellen Inhalte überfordern das Kind und können zu Ängsten und Schlafschwierigkeiten führen.

# DIE ANALOGE WELT IST DER AM BESTEN GEEIGNETE NAHRBODEN FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG

Alle Bildschirmmedien, wie TV, PC, Smartphone, Tablet, Gameboy usw., sprechen nur Augen und Ohren an. Die anderen Sinne werden kaum gefordert.

Das behindert die Ausbildung z. B. der Feinmotorik, aber vor allem die der sensomotorischen Integration (Verknüpfung der Sinneserfahrungen).

Die Zeit am Bildschirm verringert den Bewegungsradius der Kinder und fördert Bewegungsarmut. Daher sind Übergewicht, Haltungsschäden, Kurzsichtigkeit u. a.

dann keine Seltenheit. „Der aktuellen BLIKK-Studie<sup>3</sup> zufolge nutzen 70% der Kinder im Kita-Alter das Smartphone ihrer Eltern täglich mehr als eine halbe Stunde lang. Die Folgen sind Sprachentwicklungs- und Konzentrationsstörungen, körperliche Hyperaktivität, innere Unruhe bis hin zu aggressivem Verhalten.“

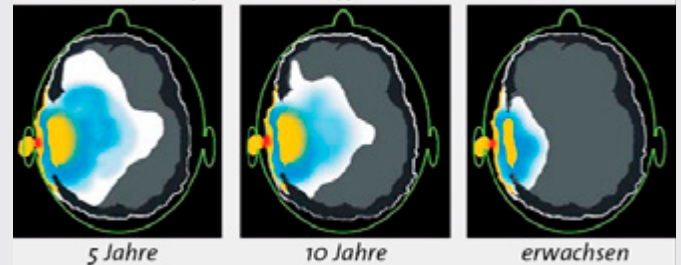


Bildquelle: Adobe Stock © Olesia Bilkei

*Der kindliche und jugendliche Organismus reagiert grundsätzlich empfindlicher auf die Strahlung von Babyphonen, DECT-Schnurlos-Telefonen, WLAN-Computern und -Routern, Handys und Mobilfunkantennen als der von Erwachsenen. Z. B. nimmt der Kopf eines Kindes aufgrund seiner geringen Größe und der dünneren Schädelknochen viel mehr Strahlung auf als der eines Erwachsenen<sup>8</sup>:*

*Das kindliche Gehirn ist dadurch bis zu 3-fach höher belastet als das des Erwachsenen, Knochen sogar bis zu 10-mal höher. Da das Nerven- und Immunsystem von Kindern noch nicht voll entwickelt ist, kann dessen Entwicklung leicht empfindlich gestört werden.*

Strahlenaufnahme im Kopfbereich nach Lebensalter



**Deshalb:  
Beschränken Sie die Zeit,  
die Kinder an Bildschirmen  
verbringen.**

**Das gilt für TV und Computer,  
wie Tablets, Smartphone,  
Gameboy u. a.**

# TIPPS für eine verantwortungsvolle Medienerziehung IM KINDER- GARTENALTER

- **Keine Bildschirmgeräte (TV, PC, Tablet usw.) im Kinderzimmer – auch nicht im Grundschulalter.**
- **Fernsehen/Filme sollten auf 10 bis 20 Minuten am Tag** (z. B. Sesamstraße) **begrenzt sein – aber nicht jeden Tag**, und einmal die Woche auch mal eine halbe Stunde (z. B. Sendung mit der Maus).
- **Schauen Sie sich einen Kinderfilm mit Ihrem Kind gemeinsam an.** So kann das Kind seine Fragen und Erlebnisse unmittelbar mit Ihnen teilen.
- **Werbung meiden.** Besser als Fernsehen sind DVDs (da keine Werbung). Damit vermeiden Sie viel nerviges Quengeln („Mama, kauf mir das!“).
- **Die Großeltern „mit ins Boot“ holen.** So können die von den Eltern aufgestellten Regeln stressfrei(er) umgesetzt werden.
- **Halten Sie Mobilfunkstrahlung von Ihren Kindern fern.** Kinder reagieren sehr sensibel auf die Mobilfunkstrahlung von Bildschirmmedien.

# TIPPS für eine verantwortungsvolle Medienerziehung IM GRUND- SCHULALTER



Bildquelle: Adobe Stock © Wordley, Calvo Stock

- **Wenn möglich, keine eigenständige PC- oder Internetnutzung.** Wenn Ihr Kind PC oder Internet nutzt, dann möglichst mit Begleitung durch Erwachsene und nur über Kabel, nicht über WLAN.
- **Klare Zeitbegrenzungen:** 30 bis max. 45 min/Tag, aber nicht täglich, wöchentlich höchstens 5 Stunden.
- **Kein eigenes Smartphone für Ihr Kind im Grundschulalter!** Wenn nicht anders möglich, dann eingeschränkt auf Telefon- und SMS-Nutzung. Kein WhatsApp.
- **Nutzen Sie Zeitbegrenzungs- und Kinderschutzsoftware für PC und ggf. Smartphone.** Kinder zwischen 6 und 9 Jahren sollten sich nur in sicheren Surfräumen bewegen. Ausführliche Hinweise finden Sie auf S.30 unter 1.

# FASZINATION DER DIGITALEN WELTEN

Bildquelle: Adobe Stock © carballo



Zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr verändert sich das Verhältnis der Kinder zu Medien. Sie sind fasziniert von den digitalen Welten, das Smartphone, der Computer und das Internet werden für sie immer wichtiger:

- *Mit zwölf Jahren sind ca. drei von vier Kindern allein im Internet unterwegs,*
- *sie engagieren sich verstärkt in sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram) und nutzen intensiv die digitale Kommunikation (WhatsApp, Snapchat u. a.),*
- *Unterhaltung suchen sie jetzt vor allem im Internet (Spiele, Filme, Musik).*

## Aber:

Kinder und angehende Jugendliche sind noch nicht in der Lage, geschickte Vermarktungsmethoden oder ideologisch beeinflusste Texte zu erkennen und zu durchschauen. Privatsphäre und Datenschutz bei der Mediennutzung haben für sie noch kaum Bedeutung. Jugendliche müssen vor allem lernen, sich vor dem Suchtpotential medialer Angebote zu schützen. Die Ausstattung mit eigenen Geräten kann daher leicht zum Problem werden.

Für das Alter zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr empfehlen Experten daher:

- **Keinen eigenen Account** bei Facebook, WhatsApp oder anderen Informationsdiensten: Laut EU-Datenschutz-Grundverordnung erst ab 16 Jahren ohne elterliche Zustimmung rechtmäßig (vgl. [dsgvo-gesetz.de](http://dsgvo-gesetz.de), Art. 8). Wenn ein Account eingerichtet wird, besteht für die Eltern eine gesetzliche Pflicht zur Aufsicht und Kontrolle.
- **Keine eigenen mobilen Endgeräte** (wie Smartphone oder Tablet). Nutzungsdauer max. 1 Stunde/Tag.
- **Keine eigenen Bildschirmgeräte im Kinderzimmer.**
- **So wenig Mobilfunkstrahlung wie nur möglich.**



# TIPPS für das Hineinwachsen in eine REIFE UND GESUNDE MEDIENNUTZUNG



Bildquelle: Adobe Stock © highwaystarz

*Jugendliche brauchen ein gesundes Maß an Freiheit für selbständiges Handeln, aber auch klare Regeln. Setzen Sie keine strikten Verbote durch, sondern investieren Sie Zeit in Erklärungen, spionieren Sie Ihren Kindern nicht hinterher. Unterstützen Sie eigene (nicht-mediale) Interessen, Sie schaffen dadurch Gegengewichte gegen verfrühten und übermäßigen Medienkonsum.*

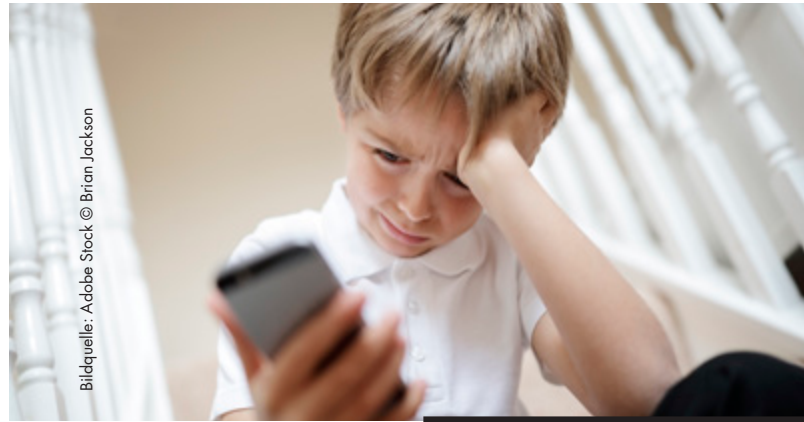
- **Ein guter Tipp für Familien mit Jugendlichen:** **gemeinsamer Internet-PC** z. B. in der Wohnküche. Es gibt zwar mehr Verhandlungen, wer wann dran sein darf, Eltern behalten aber so den Überblick über Zeiten und Inhalte.
- Nutzt Ihr Kind doch ohne Aufsicht/Begleitung den Internet-PC, dann unbedingt **einen eigenen Account, Zeitbegrenzungs- und Filtersoftware (Whitelist) installieren**. Zeitbegrenzungen können Sie auch im Router einstellen, wenn die Internetverbindung über ihn läuft.
- **Installieren Sie auch beim Smartphone Funktions- und Zeitbegrenzungssoftware** (Suchwort im Internet: Kindersicherung für Smartphone).
- Sobald eine Internetnutzung beim eigenen PC oder Smartphone in Frage kommt (frühestens ab 12 Jahre, besser aber später), **vereinbaren Sie schriftlich Zeitbegrenzungen** (z. B. anfangs sieben Stunden pro Woche). Es lohnt sich, Konflikte ruhig durchzustehen, Sie schützen so Ihr Kind vor den Suchtgefahren.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind** auch über Themen wie Downloaden, Pornografie oder Cybermobbing. Klären Sie es über Gefahren – auch über Strahlungsrisiken – und rechtliche Bestimmungen auf. Jugendliche haben im Umgang mit eigenen und fremden Bildern oder Tonaufnahmen häufig kein Unrechtsbewusstsein. Erklären Sie ihnen vor allem, was sie nicht tun dürfen<sup>1</sup>. Wer Handlungen toleriert, die im strafbaren Bereich liegen, verhält sich unverantwortlich.
- **Ganz wichtig: Vermeiden Sie Schlafdefizite bei Ihrem Kind.** Daher: Aufbewahrung des Smartphones in der Nacht nur außerhalb des Kinderzimmers.

# GESUNDHEITS- RISIKEN DURCH MOBILFUNK- STRAHLUNG

Wissenschaftliche Studien weisen unmissverständlich darauf hin: Insbesondere die **Dauerbestrahlung** unterhalb der Grenzwerte, der viele Menschen durch die stetige Zunahme von Funkanwendungen (z. B. WLAN, Bluetooth, UMTS u. a.) ausgesetzt sind, ist eine Hauptquelle für Gesundheitsbeeinträchtigungen<sup>6</sup>. Sie können alle Altersstufen betreffen.

**Kurzfristig** zeigen sie sich als sogenanntes Mikrowellensyndrom vor allem in

- zunehmenden und anhaltenden Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung, gestörtem Einschlafen, Schlafstörungen
- Reizbarkeit, Gereiztheit, Nervosität, depressive Tendenzen
- Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Lern- und Verhaltensstörungen
- Herz-Kreislauf-Störungen (Herzrasen), zum Teil auch Hör- und Sehstörungen



Bildquelle: Adobe Stock © Brian Jackson

Dass diese Risiken bereits Realität geworden sind, zeigen die Jahresstatistiken der Krankenkassen<sup>9</sup>. Z. B. ergab 2016 eine Studie der BKK Verkehrsbau Union, dass bereits knapp 74% aller befragten Siebtklässler regelmäßig unter Kopfschmerzen leiden<sup>10</sup>. Eine neuere Metastudie konnte zeigen, dass die Kopfschmerzen mit der Dauer bzw. der Häufigkeit der Nutzung von Mobilfunkgeräten signifikant zunehmen<sup>11</sup>. In vielen Fällen verschwinden die Symptome nach einer Erholungsphase (mindestens **2 Stunden ohne Strahlung**), oft aber erst dann, wenn die Strahlenbelastung dauerhaft aufhört.

Übermäßige Bildschirmmediennutzung (Sucht) und Mobilfunkstrahlung verstärken wechselseitig die gesundheitlichen Beeinträchtigungen:

**Als Folge zeichnet sich heute bereits erkennbar eine verminderte Leistungsfähigkeit vieler Kinder in der Schule ab.**



Bildquelle: Adobe Stock © goodluz

Die **langfristigen** biologischen Wirkungen einer Mobilfunkbestrahlung bestehen u. a. in negativen Auswirkungen auf die Spermien und die Fruchtbarkeit, in neurologischen Störungen, sowie in einer erhöhten Krebsgefahr: Studien zeigen, dass für Kinder und Jugendliche, die vor dem 20. Lebensjahr beginnen, ein Mobiltelefon am Kopf zu benutzen, ein deutlich erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines bösartigen Hirntumors in ihrem mittleren Lebensalter besteht.

## ALLE HERSTELLER VON SMART- PHONES

**weisen daher in ihren Bedienungsanleitungen deutlich darauf hin, das Gerät bei aktivierter Verbindung etwa 15 - 25 mm vom Körper entfernt zu halten (auch vom Unterleib von Jugendlichen und von Schwangeren) bzw. Kopfhörer zu benutzen.**

**Prinzipiell gilt: So wenig und so kurz wie möglich mit dem Handy/Smartphone telefonieren.**

# WICHTIGE TIPPS

für den Umgang mit Mobilfunk<sup>12</sup>

- **Kinder unter 8 Jahren sollten keine Handys/Smartphones und keine Schnurlostelefone benutzen.** Kinder zwischen 8 und 16 Jahren sollten Handys/Smartphones nur im Notfall benutzen.
- Zu Hause und am Arbeitsplatz sollten Sie **schnurgebunden telefonieren** und nur **mittels Kabel** surfen. Wenn **WLAN** für Sie unverzichtbar ist, schalten Sie es **so oft wie möglich aus**, es ist gesundheitsbelastend und auf Dauer gesundheitsschädigend.
- **Tragen Sie Ihr Handy/Smartphone nicht eingeschaltet am Körper**, weder in der Hosentasche (beeinflusst die Fruchtbarkeit), noch in der Brusttasche (gefährdet u. a. Brustgewebe, Herz und Lunge).
- **Telefonieren Sie nie mit Ihrem Handy/Smartphone am Ohr.** Verwenden Sie die eingebaute Freisprechfunktion oder Kopfhörer. Zur Not halten Sie es so weit wie möglich weg vom Kopf oder nutzen Sie eine Handytasche mit Strahlenschutz (z. B. [www.ewall.eu](http://www.ewall.eu)).
- Aktivieren Sie **so häufig wie möglich den Flugmodus** – für viele Funktionen wie z. B. Kamera, Wecker ist keine Internetverbindung notwendig.
- **Minimieren Sie die Anzahl der Apps** und deaktivieren Sie die Hintergrunddienste Ihres Smartphones („**Mobile Dienste**“ bzw. „**Daten-netzmodus**“ **aus**). Sie sind weiterhin erreichbar, vermeiden aber viel unnötige Strahlung.
- **Vermeiden Sie die Smartphone-nutzung bei schlechter Empfangs-qualität** (Keller, Aufzug etc.) sowie in Fahrzeugen ohne Außenantenne (Auto, Bus, Bahn). Die Sendeleistung steigt ggf. bis auf ihr Maximum an. Lösung: Flugmodus aktivieren.



Bildquelle: Adobe Stock © ra2 studio

# KOMMUNIKATIONSSTRESS

Kommunikationsstress nimmt ständig zu. Die im Frühjahr 2017 erschienene JIM-Studie<sup>13</sup> zeigt, dass die Nutzung mobiler Bildschirmgeräte und entsprechender Kommunikations-Apps bei Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 19 Jahren weiter ansteigt. Die Nutzungsdauer belief sich im Jahr 2017 von ca. 2,5 Stunden bei den 12 - 13-Jährigen, über gut 3 Stunden bei den 14 - 15-Jährigen und bis auf knapp 4 Stunden bei den 16 - 19-Jährigen täglich.

Laut einer Studie im Auftrag der Landesmedienanstalt NRW 2015 fühlen sich 120 von 500 befragten Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 14 Jahren (d. h. 24%) durch die permanente Kommunikation etwa über WhatsApp gestresst<sup>14</sup>. Etwa die Hälfte gibt zu, durch das Smartphone abgelenkt zu werden, etwa von den Hausaufgaben: Denn wenn sie täglich ca. 100 Nachrichten lesen und beantworten, kommt es zwangsläufig zu häufiger Unterbrechung anderer Tätigkeiten (im Durchschnitt etwa alle 9 - 10 Minuten), d. h. zu andauerndem Multitasking.

## **Multitasking überfordert das Gehirn**

Multitasker trainieren sich geradezu eine Aufmerksamkeitsstörung an<sup>15</sup>: Sie haben zunehmend Schwierigkeiten, einer

irrelevanten Aufgabe bzw. irrelevanten Reizen nicht nachzugehen. Der Effekt ist Oberflächlichkeit und Ineffektivität vor allem auch beim Lernen: Denn die Aufnahmefähigkeit des Gehirns ermüdet irgendwann durch die permanente Ablenkung, d. h. das Neugelernte wird nicht mehr im Langzeitgedächtnis verankert, wozu das Gehirn Zeiten der Ruhe braucht, die Multitasking nicht zulässt.

Neben den Wirkungen auf Konzentration und Gedächtnis zeigt sich Kommunikationsstress und Multitasking vor allem in den genannten Unruhezuständen, Nervosität, Gereiztheit und Kopfschmerzen. Weitere Befindlichkeitsstörungen, die gerade auch durch die dauerhafte Mobilfunkbestrahlung ausgelöst bzw. verstärkt werden können, sind nicht ausgeschlossen.

# WANN JUGENDLICHE HILFE BRAUCHEN

Viele Jugendliche kommen alleine nicht mehr aus dem Kommunikationsstress heraus und brauchen Hilfe<sup>16</sup>. Aber immer mehr Jugendliche zeigen sich auch von der Flut der eintreffenden Nachrichten genervt, verweigern sich dem Zwang der sofortigen

Beantwortung und widersetzen sich der Sogwirkung der digitalen Kommunikation und Unterhaltung.

Sie lernen, bewusst zu steuern, was sie wann in ihre Köpfe hineinlassen und was nicht.

# ALARMZEICHEN

Wenn diese Jugendlichen viel Zeit im Internet verbringen, aber ihre unmittelbaren sozialen Kontakte und Hobbys weiter pflegen und ihre Schulleistungen nicht nachlassen, gibt es meist keinen Anlass zur Sorge.

## **Die Mediennutzung nimmt stetig zu, die Risiken werden immer deutlicher...**

Weltweit leiden immer mehr Jugendliche und sogar Kinder unter einer computerspiel- oder internetbezogenen Störung. In Deutschland sind es ca. 270.000 der 12 - 17-Jährigen<sup>17</sup> (ca. 11,6%).

Ca. 8% verbringen 8 bis 10 Stunden am Tag oder mehr z. B. mit dem Spielen und vernachlässigen zwangsläufig andere Aktivitäten.

Laut BLIKK-Medienstudie<sup>3</sup> können sich mehr als 60% der 9- und 10-Jährigen in Deutschland höchstens eine halbe Stunde ohne Fernseher, Computer oder andere digitale Medien beschäftigen.

**Der Arzt und Medientherapeut Bert te Wildt bezeichnet in seinem Buch „Digital Junkies“<sup>18</sup> daher das Smartphone unmissverständlich als Suchtmittel und Einstiegsdroge.**

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Internetgebrauch werden häufig nicht bemerkt



oder zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden, da der Suchtprozess schleichend verläuft.

## **Eltern sollten alarmiert sein, wenn**

- die Nutzungszeiten immer mehr zunehmen und sonstige Freizeitaktivitäten vernachlässigt oder sogar aufgegeben werden;
- ihr Kind bis in die Nacht hinein am Computer sitzt, deutlich weniger schläft und einen verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus entwickelt, also am Tag oft müde ist;
- es sehr empfindlich auf Begrenzungsversuche reagiert, also launisch, gereizt oder sogar wütend wird, wenn es keinen Internet-/Computerzugang hat oder es seinen Internet-/Computerkonsum reduzieren soll;
- es vehement über Internet-/Computerzeiten verhandelt und/oder nachts heimlich den Computer anschaltet;
- es deutlich weniger reale Sozialkontakte gibt, ihr Kind jeglicher Begegnung aus dem Weg zu gehen scheint, Gespräche eher flüchtig und oberflächlich verlaufen;
- es zu Versäumnissen bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen kommt (z. B. zunehmende Fehlzeiten des Kindes in der Schule, anstehende Erledigungen werden wochenlang aufgeschoben).

Bei solchen Alarmzeichen sind Ihre Mittel oft wirkungslos. Scheuen Sie sich dann nicht, professionelle Hilfe<sup>16</sup> von außen aufzusuchen.

# VERLUST DER PRIVATSPHÄRE

Die Daten, die zwangsläufig bei Ihrer Nutzung des Internets und/oder einer Smartphone-App anfallen, werden von vielen Firmen, unter anderem von Google, Facebook, Amazon & Co., nicht nur gesammelt, sondern in vielfacher Hinsicht automatisiert ausgewertet (mit sog. Algorithmen):

Es werden Name, Adresse, Telefonnummer, Geburtstag, Geschlecht, Familienverhältnisse, Gesundheitszustand, Vorlieben, Interessen, (politische, religiöse) Überzeugungen und Einstellungen, beruflicher und sozialer Status, soziales Umfeld und Milieuzuordnung, aber auch Konsumgewohnheiten, Bonität, Zahlungsmoral, Kreditwürdigkeit und noch viele weitere Daten von Ihnen erfasst. Dieses persönliche Datenprofil (der sog.

„Digitale Zwilling“) wird an Marketingspezialisten, Banken, Versicherungen, Personalabteilungen, Behördenmitarbeiter und andere Interessierte, sogar an Hacker und Kriminelle verkauft und so ein Milliardenprofit gemacht. Persönliche Daten sind – wie es heißt – das Gold des 21. Jahrhunderts: Denn Ihre persönlichen Daten werden derzeit ständig zum mehr oder weniger wertvollen, verkaufbaren Produkt gemacht. Das Smartphone fungiert dabei als Superwanze.

Die kostenlose Nutzung von Apps und anderen Anwendungen „bezahlen“ Sie unbemerkt mit Ihren Daten. Dabei sind Sie stets der Benachteiligte: Denn der Wert der App, die Sie umsonst bekommen, ist ungleich geringer als der Wert Ihrer Daten, die Sie preisgeben.

## Schützen Sie Ihre Kinder vor dem Verlust ihrer Privatsphäre

- **Je weniger persönliche Angaben** Ihr Kind macht, desto weniger „Angriffsfläche“ wird unbefugten Nutzern geboten, desto sicherer ist die Anwendung. Also nur persönliche Daten eingeben, die wirklich nötig sind. **Pseudonyme nutzen.**
- **Sensibilisieren Sie Ihre Kinder**, dass ein einmal ins Internet eingestelltes Bild oder Video sich schnell verbreitet und nicht mehr zurückgeholt bzw. einfach gelöscht werden kann (auch Snapchat bietet hierbei keine Sicherheit). Klären Sie Ihre Kinder über mögliche negative Folgen auf.
- **Überlegen Sie vor dem Download einer kostenlosen App, ob Sie oder Ihr Kind diese wirklich brauchen.** Achten Sie darauf, welche (unnötigen?) Berechtigungen die App verlangt.
- **Investieren Sie lieber etwas Geld, wenn Sie dafür eine App bekommen, die keine persönlichen Daten ausspioniert.**
- **Nutzen Sie eine VPN-Software**, die persönliche Daten bei der Internetnutzung anonymisiert (VPN= Virtual Private Network), insbesondere bei der Nutzung öffentlicher WLAN-Netze.
- **Nutzen Sie die vielfältigen Hinweise** im Internet und in Büchern, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen können<sup>19, 20</sup>.

# HINWEISE UND HILFEN

- 1 diagnose:media (Hg.) (2018): Gesund aufwachsen in der vernetzten Welt. Eine Orientierungshilfe für Eltern. [www.shop.diagnose-funk.org](http://www.shop.diagnose-funk.org)
- 2 Teuchert-Noodt, Gertraud (2017). Digitale Medien: Die große Gefahr für unser Gehirn Interview. Umwelt-Medizin-Gesellschaft (30) Heft 3, 2017, S. 28-32  
Teuchert-Noodt, Gertraud (2016). Ein Bauherr beginnt auch nicht mit dem Dach. Die digitale Revolution verbaut unseren Kindern die Zukunft. Umwelt-Medizin-Gesellschaft (29) Heft 4, 2016, S. 36-38
- 3 BLIKK-Medienstudie (2017). Übermäßiger Medienkonsum gefährdet Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung
- 4 Wilke, Isabel (2018). Review. Biologische und pathologische Wirkungen der Strahlung von 2,45 GHz auf Zellen, Fruchtbarkeit, Gehirn und Verhalten. Umwelt-Medizin-Gesellschaft (31) Heft 1, 2018, Sonderbeilage
- 5 Bleckmann, Paula; Ingo Leipner (2018). Heute mal bildschirmfrei. Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben. Droemer Knaur
- 6 Vgl. [www.emfdata.org](http://www.emfdata.org)
- 7 Divan HA, Kheifets L, Obel C, Olsen J (2012). Cell phone use and behavioral problems in young children. In: J Epidemiol Community Health. 2012 Jun; 66 (6): 524 – 529
- 8 Strahlenaufnahme im Kopfbereich nach Lebensalter. Quelle und Genehmigung: Kinderbüro Steiermark, [www.kinderbuero.at](http://www.kinderbuero.at)
- 9 Arztreports der Barmer GEK (2013), (2016) und (2017).
- 10 [www.aktion-muetze.de](http://www.aktion-muetze.de)
- 11 Jing Wang, Hui Su, Wei Xie & ShengyuanYu (2017): Mobile Phone Use and The Risk of Headache: A Systematic Review and Metaanalysis of Crosssectional Studies. Scientific Reports | 7: 12595 | DOI:10.1038/s41598-017-12802-9
- 12 Vgl. Empfehlungen der Wiener Ärztekammer von 2016: [www.aekwien.at/aekmedia/Medizinische-Handy-Regeln.pdf](http://www.aekwien.at/aekmedia/Medizinische-Handy-Regeln.pdf)
- 13 JIM-Studie (2017). [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2017/JIM\\_2017.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2017/JIM_2017.pdf)
- 14 [www.drogenbeauftragte.de/presse/pressekontakt-und-mitteilungen/archiv/2015-3-quartal/erste-ergebnisse-zu-blick-medien.html](http://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressekontakt-und-mitteilungen/archiv/2015-3-quartal/erste-ergebnisse-zu-blick-medien.html)
- 15 Spitzer, M (2009). Multitasking – Nein Danke! Nervenheilkunde 2009, Heft 12. [www.schattauer.de/index.php?id=5236&mid=12403&L=0](http://www.schattauer.de/index.php?id=5236&mid=12403&L=0)
- 16 [www.fv-medienabhaengigkeit.de/g1.html](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/g1.html)
- 17 Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2017): „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015, Teilband Computerspiele und Internet“.
- 18 te Wildt, Bert (2015). Digital Junkies: Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder. Droemer Knaur
- 19 [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- 20 Heuer, Steffan; Tranberg, Pernille (2013). Mich kriegt ihr nicht! Die wichtigsten Schritte zur digitalen Selbstverteidigung. Murmann Verlag



# HERAUSGEBER

## Kompetenzinitiative

zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie e.V.

Internationale und interdisziplinäre  
Fachinitiative unabhängiger Wissenschaftler,  
Ärzte, Techniker und Juristen  
[www.kompetenzinitiative.net](http://www.kompetenzinitiative.net)

## diagnose:funk

Umwelt- und Verbraucherorganisation  
zum Schutz vor elektromagnetischer  
Strahlung e.V.  
[www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

## Stiftung für Kinder



Engagement für Kinder in Deutschland  
und in den Entwicklungsländern  
[www.stiftung-fuer-kinder.de](http://www.stiftung-fuer-kinder.de)

## IN ZUSAMMENARBEIT MIT



Bund für Umwelt und Naturschutz  
Deutschland – AK Immissionsschutz /  
Elektromagnetische Felder  
[www.bund.net/elektrosmog](http://www.bund.net/elektrosmog)



Europäische Akademie für  
Umweltmedizin e.V.  
[www.europaem.eu/de](http://www.europaem.eu/de)

**PANDORA** | STIFTUNG FÜR UNABHÄNGIGE FORSCHUNG  
[www.stiftung-pandora.eu](http://www.stiftung-pandora.eu)



Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit -  
Gesundes Bauen und Wohnen  
[www.baubiologie.de](http://www.baubiologie.de)

## Impressum

Vorstand der Kompetenzinitiative e.V.  
1. Auflage 2018

## Bestellung

[www.shop.diagnose-funk.org](http://www.shop.diagnose-funk.org)