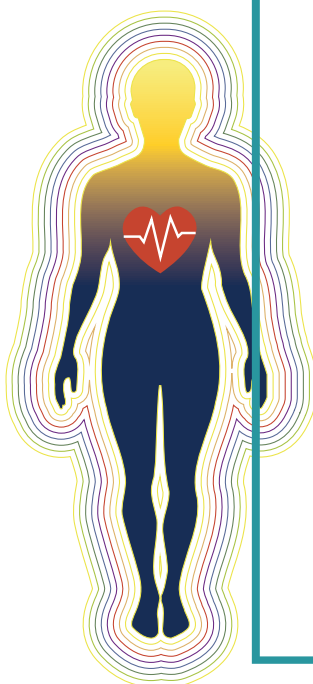




# Definition und Einordnung

Für viele junge Menschen ist Gesundsein häufig etwas Selbstverständliches, um das sich vorrangig Ältere sorgen müssen. Doch das Thema hat mit der Digitalisierung unseres Alltags an Bedeutung gewonnen und auch Kinder und Jugendliche fühlen sich zunehmend von Gesundheitsthemen angesprochen. Körper- und gesundheitsbezogene Themen erhalten auf Social-Media-Angeboten eine große Aufmerksamkeit und in der Gesellschaft ist sehr viel mehr Wissen über z. B. gesunde Ernährung vorhanden als noch vor einigen Jahren. Andererseits wird vermutet, dass neue Krankheitsbilder, die gleichsam Kinder und Jugendliche betreffen, wie z. B. bestimmte Angststörungen, auf die zunehmende Digitalisierung des Alltags und die gestiegene Mediennutzung zurückzuführen sind. Die COVID-Pandemie hat ebenfalls unsere Sicht über und auf Gesundheit verändert. Man ist sich der Umstände, was einen gesunden Körper ausmacht, bewusst und weiß, dass viele unterschiedliche Faktoren Einfluss auf die Gesundheit haben können.

Das macht es aber nicht zwangsläufig einfacher: Das Wissen, die eigene Gesundheit mit z. B. der richtigen Ernährung oder Sport selbst beeinflussen zu können, kann den Druck nach Selbstoptimierung erhöhen. Die vielen medialen Eindrücke, Informationen und Ratschläge rund um eine gesunde Lebensweise können zusätzlichen Stress und Überforderung sowie das Gefühl, nicht willensstark genug zu sein, erzeugen.



## Definition von Gesundheit

Gesundheit umfasst viele Aspekte. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit wie folgt: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Gesundheit ist also ein Zusammenspiel des körperlichen, seelischen und sozialen Zustands einer Person und somit ein sehr individuelles Gefühl.<sup>[1]</sup>

Gesundheit bezeichnet einen Zustand, den jeder Mensch unterschiedlich definiert. Bestimmte Verhaltensweisen können förderlich für die Gesundheit sein (z. B. Zähneputzen, gesunde Ernährung, Sporttreiben), aber sie auch schädigen (z. B. Rauchen, Alkohol- oder Drogenkonsum).<sup>[2]</sup>

## Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit

Der Einfluss von Medien auf die Gesundheit ist ein viel untersuchtes Feld. Eltern sorgen sich, dass die viele Zeit mit digitalen Medien ihren Kindern schaden könnte. Viele Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche, fühlen sich zunehmend ausgebrannt und führen dies auf die permanente Erreichbarkeit und Nutzung digitaler Geräte und vor allem auf Social-Media-Angebote zurück. Phänomene wie FOMO (englische Abkürzung für „Fear of Missing Out“ und bedeutet „Angst haben, etwas zu verpassen“) betreffen Nutzerinnen und Nutzer jeden Alters. Gesundheit und Mediennutzung stehen für viele Menschen gefühlt in Zusammenhang, selbst wenn die Studienlage hierzu bislang nicht eindeutig ist.



Viele Eltern haben die Befürchtung, dass die Nutzung digitaler Medien negative Einflüsse auf die Gesundheit ihrer Kinder haben kann. Sie sind verunsichert, wie viel „Medienzeit“ sie ihren Kindern zugestehen und wann bzw. wobei Grenzen ihrerseits gezogen werden sollten. Dabei stehen sie vor der Herausforderung, sich als erste Elterngeneration überhaupt mit diesem Thema beschäftigen zu müssen und nicht auf Erfahrungswerte z. B. ihrer Eltern oder der eigenen Jugendzeit zurückgreifen zu können. Da der Alltag von Kindern und Jugendlichen größtenteils online stattfindet oder organisiert wird (z. B. Klassenchats in Messenger-Diensten, Freundesgruppen auf Social-Media-Angeboten), kann ein Verbot der Smartphone-Nutzung oder der jeweiligen Angebote einen sozialen Ausschluss des Kindes bedeuten. Zudem bietet das Internet, auch in Bezug zu Gesundheitsthemen, viele positive Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, z. B.

- soziale Unterstützung und Aufklärung bei Fragen und Themen, die Kinder und Jugendliche nicht mit ihren Eltern besprechen möchten,
- einen leichten Zugang zu gesundheitsbezogenen Informationen,
- ein Angebot an digitalen Präventions- und Interventionsangeboten.

Eltern stehen folglich vor dem Dilemma, ihre Kinder vor den (angenommenen) negativen Auswirkungen digitaler Angebote schützen zu wollen, wobei gleichzeitig das Leben von Kindern und Jugendlichen zunehmend online stattfindet.

Im Jahr 2023 waren Jugendliche laut JIM-Studie täglich 224 Minuten, also knapp vier Stunden, online. Digitale Angebote – vor allem Social-Media-Angebote und digitale Spiele – faszinieren und befriedigen Bedürfnisse wie Selbstdarstellung und Bestätigung, Teilhabe und Zugehörigkeit, Vernetzung, Unterhaltung und Information. Gleichzeitig ergeben sich aus den Voraussetzungen, die Kinder und Jugendliche aufgrund ihres Alters mitbringen, und dem Aufbau bzw. der Zielsetzung von digitalen Angeboten Faktoren, die eine problematische bzw. exzessive Nutzung begünstigen können. Hinzu kommt, dass die meisten Kinder ab zehn Jahren ein eigenes Smartphone besitzen und immer dabei haben. Die ständige Verfügbarkeit begünstigt die Möglichkeit, dauerhaft online zu sein.



### „Mediensucht“

„Mediensucht“ ist aber bislang nicht von der WHO als Krankheit definiert. Manche Inhalte wie Digitale Spiele, Glücksspiel, Shopping, Pornografie oder Kommunikation (z. B. über Messenger-Dienste und Social-Media-Angebote) können jedoch süchtig machen. Aktuell ist nur die Computerspielsucht unter dem Namen „digital gaming disorder“ im WHO-Katalog als Krankheit erfasst. Festgelegte Merkmale einer Sucht können jedoch auf die Mediennutzung angewendet werden.

Problematisch wird die Mediennutzung dann, wenn Nutzerinnen und Nutzer nicht mehr aufhören können, online zu sein. Freundeskreis und Familie werden immer unwichtiger, Hobbys, Pflichten und die eigene Gesundheit werden vernachlässigt. Obwohl den Nutzerinnen und Nutzern bewusst ist, dass es ihnen damit schlecht geht und negative Konsequenzen drohen, können sie nicht mit der Nutzung aufhören. Wenn dieser Zustand länger als ein Jahr anhält, spricht man von einem problematischen Nutzungsverhalten. Einer Studie der DAK-Gesundheit aus dem Jahr 2023 zufolge, ist die Mediennutzung jedes vierten Kindes als riskant einzustufen. <sup>[3]</sup>

Weitere Informationen finden sich im Bereich **„Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“**.

### Quellenangaben

- [1] World Health Organization (2021): Health Promotion Glossary of Terms 2021. Geneva: World Health Organization.
- [2] Pinquart, M.; Silbereisen, R. K. (2002): Gesundheitsverhalten im Kindes- und Jugendalter. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 45 (11), S. 873–878. DOI: 10.1007/s00103-002-0492-2.
- [3] DAK Gesundheit: Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in der post-pandemischen Phase. Ergebnisbericht 2023. Internet: **DAK-Studie Mediensucht 2023/24** [Stand: 01.08.2024].