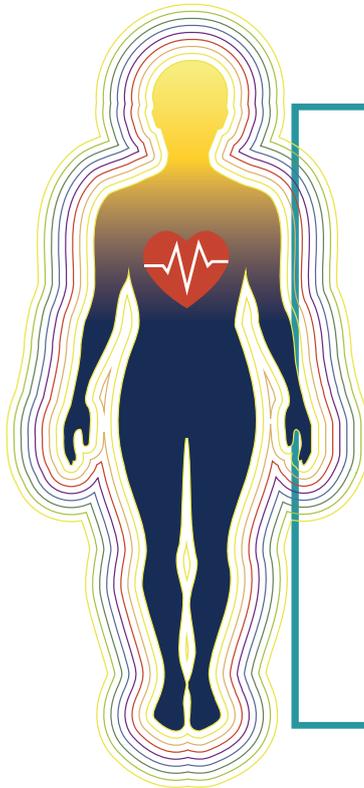




Definition und Einordnung

Für viele junge Menschen ist Gesundsein häufig etwas Selbstverständliches, um das sich eher Ältere sorgen müssen. Aber auch Kinder und Jugendliche fühlen sich immer mehr von Gesundheitsthemen angesprochen. Das mag auch daran liegen, dass Inhalte zum Thema Gesundheit vor allem auf Social-Media-Angeboten inzwischen weit verbreitet sind. Zugleich wird vermutet, dass neue Krankheitsbilder wie bestimmte Angststörungen auch mit der Digitalisierung des Alltags und der gestiegenen Mediennutzung zusammenhängen. Die COVID-Pandemie hat ebenfalls unsere Sicht über und auf Gesundheit verändert. Man weiß, was einen gesunden Körper ausmacht und was Einfluss auf die Gesundheit haben kann.

Das macht es aber nicht unbedingt einfacher: Zu wissen, wie man die eigene Gesundheit mit z. B. Ernährung oder Sport selbst beeinflussen kann, kann den Druck auf das eigene Verhalten erhöhen. Die vielen medialen Informationen und Ratschläge rund um eine gesunde Lebensweise können zu Stress und Überforderung führen.



Definition von Gesundheit

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 Befindens einer Person. ^[1]

Gesundheit meint einen Zustand, der für jeden Mensch anders ist. Bestimmtes Verhalten kann gut für die Gesundheit sein (z. B. Zähneputzen), anderes kann sie aber auch schädigen (z. B. Rauchen). ^[2]

Mediennutzung und ihr Einfluss auf die Gesundheit

Wie Mediennutzung die Gesundheit beeinflussen kann, wird viel untersucht. 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. Sie führen dies auf die ständige Erreichbarkeit und Nutzung digitaler Geräte und vor allem auf Social-Media-Angebote zurück. Gesundheit und Medien-nutzung stehen für viele Menschen gefühlt in Zusammenhang, auch wenn die Studienlage hierzu bislang nicht eindeutig ist.



Viele Eltern sind verunsichert, wie viel „Medienzeit“ sie ihren Kindern erlauben und wann bzw. wo sie Grenzen ziehen sollen. Zudem sind sie die erste Eltern-generation, die sich mit diesem Thema überhaupt beschäftigen muss und dabei nicht auf Erfahrungswerte z. B. ihrer Eltern oder aus der eigenen Jugendzeit zurückgreifen kann. Der Alltag von Kindern und Jugendlichen findet größtenteils online statt und wird online organisiert (z. B. Klassenchats in Messenger-Diensten). Verbieten Eltern ihrem Kind die Smartphone-Nutzung, kann es sich nicht mehr mit anderen austauschen und dadurch ausgeschlossen werden.

Im Internet können sich Kinder und Jugendliche zudem einfach und unkompliziert über wichtige Gesundheitsthemen informieren, z. B. bietet es

- schnelle Informationen zu eher schambehafteten Themen wie Sexualität,
- einen leichten Zugang zu gesundheitsbezogenen Inhalten,
- ein Angebot an digitalen Präventions- und Interventionsangeboten.

Eltern stehen folglich vor der Herausforderung, ihre Kinder vor den (angenommenen) negativen Auswirkungen von Mediennutzung schützen zu wollen, wobei gleichzeitig das Leben zunehmend online stattfindet.

Informationen zum Thema **„Übermäßige Mediennutzung“** 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].