

Gesund

MED-KONKRET-NACHBERICHT

Folge sind weniger gesunde Lebensjahre

Medizin-Experten informierten über das Wesen chronischer Erkrankungen. »F8



Gespräche statt Handy

Problematischer Einfluss digitaler Medien beginnt schon in frühester Kindheit.

BREGENZ Das Aufwachsen in einer zunehmend digitalisierten Welt stellt Kinder und Jugendliche vor große Herausforderungen. Bereits die Kleinsten hängen am „digitalen Schnuller“. Expertinnen und Experten fordern deshalb mehr Medienkompetenz und Aufklärung für Eltern und Kinder.

Eine Studie, durchgeführt im Rahmen der Mental Health Days 2025 in Wien, verdeutlicht den Handlungsbedarf. Über 14.500 Schüler und Lehrlinge wurden zu ihrem Medienverhalten, psychischen Wohlbefinden und ihrer Lebensrealität befragt: 68 Prozent berichteten, in den letzten zwei Wochen Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit empfunden zu haben. 28 Prozent hatten Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid. Soziale Netzwerke wie Instagram oder TikTok wirken sich dabei negativ auf die Lebenszufriedenheit der Jungen aus. Auch die Weltgesundheitsorganisation warnt in einem Bericht vor dem erheblichen Gefährdungs- und Suchtpotenzial sozialer Medien für Kinder und Jugendliche und zeigt die Notwendigkeit gesünderer Online-Gewohnheiten auf.

Pseudoautismus

Der problematische Einfluss digitaler Medien beginnt bereits in frühester Kindheit. Kinder unter drei Jahren, die bis zu acht Stunden täglich vor dem Tablet oder Smartphone „geparkt“ werden, seien keine Seltenheit, berichtet die Kinder- und Jugendärztin Sonja Gobara, die Österreichs einziges Autismuszentrum in St. Pölten leitet. In der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs erläuterte sie die tiefgreifenden Folgen: Entwicklungsverzögerun-



Das Vorlesen ist immer eine gute und schöne Möglichkeit, mit Kindern in Kontakt zu sein.

VOKI



„Kinder verstört es, wenn Bezugspersonen hinter einem Bildschirm verschwinden.“

Natalie Gmeiner
Psychologin

gen in Sprache, Kommunikation und Sozialverhalten nehmen zu. Kinder zeigen oft Verhaltensauffälligkeiten, die an Autismus erinnern – ein Phänomen, das als „Pseudoautismus“ oder „Virtueller Autismus“ bezeichnet wird. „Diese Kinder haben kaum Blickkontakt, ganz wenig Motivation, mit anderen in Kontakt zu treten und eine extreme Sprachentwicklungsverzögerung“, sagte Gobara.

Natalie Gmeiner, Psychologin beim Vorarlberger Kinderdorf, weist darauf hin, dass sich viele El-

tern der Risiken nicht bewusst sind. Dabei spiele auch das eigene Medienverhalten eine entscheidende Rolle. „Für Babys und Kleinkinder ist es sehr verstörend, wenn ihre Bezugspersonen in ihrer Gegenwart dauerhaft hinter einem Bildschirm verschwinden“, erklärt Gmeiner. Kommt das häufig vor, gibt das Kind auf und zieht sich in sich selbst zurück. Wenn alle Erwachsenen in die digitale Welt vertieft sind, lernt das kleine Kind: Das da im Handy ist wichtig, ich bin es nicht.“

Soziale Interaktion

Fachleute plädieren daher für mehr Gespräch, Aufklärung und umfassende Maßnahmen zur Erlangung von Sprach- und Medienkompetenz sowie eines reflektierten Umgangs mit dem Internet. Ziel ist es, eine bewusste, kontrollierte Mediennutzung zu fördern und Alternativen

zur digitalen Unterhaltung aufzuzeigen. „Kinder wünschen sich das Gleiche wie früher: Aufmerksamkeit und liebevolle Nähe der Eltern, eine Gutenachtgeschichte, draußen spielen, mit Freunden Zeit verbringen“, betont Gobara, denn Kinder lernen Sprache und Schlüsselkompetenzen in der Beziehung und sozialen Interaktion.

VORTRAG

„Familienbilder, Scheidung und Trennung sind in den Lebenswelten aller Kinder präsent“, sagt Viktoria Parisot vom Institut für Soziologie der Universität Wien. Am 5. März rückt sie im KIMI Lustenau auf Einladung des Vorarlberger Kinderdorfs die Kindersicht auf diese Themen in den Fokus. Anmeldung: Tel. 05574/4992-5563, E-Mail: a.pfanner@voki.at und www.vorarlberger-kinderdorf.at



Kommentar
Marlies Mohr

Damals

Hatte ich diese so liebevoll gestalteten Fenster schon einmal gesehen? Ich kann es nicht mit Bestimmtheit sagen. Abgesehen davon komme ich nicht täglich an diesem Haus vorbei, zumal es etwas abseits gängiger Routen liegt, die mein Hund für seine Spaziergänge wählt. An diesem Nachmittag fielen mir die mit weißem Stift auf den Scheiben festgehaltenen Verzierungen allerdings auf. Ich hatte meine Blicke zwanglos schweifen lassen, bis sie schließlich an den Fenstern im ersten Stock des Gebäudes hängenblieben. „Love“, also Liebe stand dort in großen Lettern geschrieben. Daneben lachte ein Hase, ich nehme an in Anlehnung an das kommende Osterfest, auf die Spaziergänger herab. Auch die andere Fensterscheibe war mit hübschen Darstellungen reich verziert. Schön, dachte ich bei mir und musste gleichzeitig an eine weniger gute Zeit denken, nämlich die Coronapandemie, die vor fünf Jahren das Leben vieler Menschen grundlegend veränderte bzw. zerstörte. Damals waren sie überall zu sehen, die Mut vermittelnden Botschaften. Vor allem der Regenbogen wurde zum Symbol der Hoffnung, gemalt von Kindern, um ihnen Abwechslung in der Isolation zu verschaffen. Dann gesellte sich noch das Herz als Zeichen der Solidarität hinzu. Die Motive prangten an Fenstern und Haustüren, auf grauen Asphaltflächen. Lang, lang ist's her, und die Welt wurde wieder spürbar kälter. Da können kleine Gesten, wie jene auf besagten Fenstern, herzerwärmend wirken.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vni.at
05572 501-385

Kurzsichtigkeit wird immer mehr zum globalen Problem

SEOUL Die Häufigkeit von Kurzsichtigkeit (Myopie) nimmt weltweit rasant zu. Eine Stunde mehr Zeit vor einem Bildschirm erhöht das Risiko dafür um 21 Prozent. Der Effekt der „Screen-Zeit“ ist „dosisabhängig“, hat jetzt ein südkoreanisch-irisches Wissenschaftlersteam herausgefunden. Die Augenspezialistin Anhui Ha und ihre Co-Autoren haben die Ergebnisse ihrer Analyse von 45 entsprechenden wissenschaftlichen Studien mit 335.524 Probanden vor wenigen Tagen online in JAMA veröffentlicht.

Prognosen gehen davon aus, dass bis 2050 fast die Hälfte der Weltbevölkerung betroffen sein wird. Darüber hinaus deuten die Daten auf einen Anstieg der globalen Belastung durch myopiebedingte, das

Sehvermögen bedrohende Erkrankungen wie Makuladegeneration, Netzhautablösung und Glaukom hin, schrieben die Experten. Die Hauptursachen für Kurzsichtigkeit liegen im modernen Lebensstil und in Umweltfaktoren: Immer mehr Zeit wird mit Aktivitäten im Sehnahbereich verbracht, immer weniger im Freien. Besonders betroffen sind Kinder, bei denen sich offenbar weltweit Myopie immer früher und immer öfter einstellt. Das Autorenteam schlussfolgert daraus: „Da Kinder immer früher auf Smartgeräte umsteigen und mehr Zeit vor digitalen Bildschirmen verbringen, besteht dringender Bedarf, den Zusammenhang zwischen digitaler Bildschirmzeit und Myopie besser zu verstehen.“

Unkontrollierter Stuhlabgang?

Derzeit werden Teilnehmende für eine klinische Forschungsstudie zu Stuhlinkontinenz im Raum Vorarlberg gesucht.

Probleme mit Stuhlinkontinenz können äußerst unangenehm sein und manchmal haben Sie vielleicht das Gefühl, nicht mehr weiterzuwissen.

Wir suchen für unsere neueste klinische Forschungsstudie Teilnehmende mit Stuhlinkontinenz, die uns dabei unterstützen, mögliche neue Behandlungsoptionen zu finden, welche die Symptome lindern und



Jetzt an Studie teilnehmen!

die Lebensqualität verbessern. Die Untersuchungen/Tests, die medizinische Versorgung und die Behandlungen im Rah-

men der Studie sind für geeignete Teilnehmende kostenlos. Während Ihrer Teilnahme werden Ihnen ggf. Ihre Fahrtkosten erstattet. Die Krankenversicherung wird nicht belastet.

Sie möchten mehr erfahren?

Unter +43 676 5017815 (erreichbar Montag-Freitag von 9–11 Uhr) oder unter fideliastudie@gmail.com erfahren Sie, ob Sie die Eignungskriterien erfüllen. ANZEIGE

