

## Auswirkungen auf Gesundheit, Schulleistungen und Sozialverhalten

# Ist Fernsehen schädlich?

**Früher klagten Eltern darüber, dass ihre Kinder zu viel vor dem Fernseher sitzen würden. Das Spektrum hat sich in der Zwischenzeit erweitert. Bildschirme sind Teil unserer Lebensrealität, und längst gehört nicht nur das Fernsehen dazu. Dazugekommen ist vor allem das Internet.**

So einfach lässt sich diese Frage nicht beantworten. Neben der Auswahl des Programms spielt natürlich auch die Zeit, die Kinder vor dem Bildschirm verbringen, eine Rolle. Man spricht von Wenigsehern (ca. 15–20 Minuten täglich), Normalsehern (bis zu einer Stunde täglich) und Vielsehern (über zwei Stunden täglich). Je mehr Zeit vor dem Bildschirm verbracht wird, desto weniger Zeit bleibt natürlich – das ist eine einfache Rechnung – für andere altersgemäße Beschäftigungen wie Lesen, Musizieren, sich mit Freunden treffen, Gespräche führen. Der Unterschied ist vor allem im Sozialverhalten signifikant. Wenn man 11-Jährige mit 15-Jährigen vergleicht, kann man

deutliche Unterschiede zwischen Wenigsehern und Vielsehern erkennen.

## Risiko Gesundheit

In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass ein Zusammenhang zwischen den Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und dem „Vielsehen“ besteht. Kinder, die viel Zeit vor dem Fernseher oder anderen Bildschirmen verbringen, greifen öfter zu hochkalorischen Nahrungsmitteln und beteiligen sich weniger an gemeinsamen Mahlzeiten. Hier spielt natürlich nicht nur der Fernseher eine Rolle, sondern die Familiengewohnheiten, die ja das Bildschirmverhalten erst entstehen lassen! Beispielsweise ergab eine Untersuchung von Coon und Mitarbeitern (2001), dass Kinder, bei denen der Fernseher während der Mahlzeiten läuft, sechs Prozent mehr Fleisch, fünf Prozent mehr Pizza, salzige Snacks und Limonaden sowie fünf Prozent weniger Obst, Gemüse und Obstsaft zu sich nahmen.

## Erfahrung und Aufmerksamkeit

Kinder im Vorschulalter können aufgrund des sich erst entwickelnden Gehirns Wahrnehmungen, die sie in Form von Bildschirmerfahrungen machen, nicht so zuordnen wie ein Erwachsener. Sie müssen erst lernen, wie sich beispielsweise eine Tomate anfühlt, wie kalt oder warm sie ist, welche Farbe und welchen Geruch sie hat,

ebenso wie sie erst durch Berührungen lernen können, dass die Tomate zerdrückt werden kann und wie es sich anfühlt und anhört, wenn Saft herausquillt. Solche Erfahrungen kann ein Bildschirm nicht vermitteln und sie können nicht durch rein optisch-auditive Darbietungen ersetzt werden.

Kinder müssen echte Sinneserfahrungen machen, um dies zu lernen. Als Erwachsener ist die Situation anders. Erwachsene HABEN dies bereits gelernt und können diese Erfahrungen zwar am Bildschirm nicht machen, aber wir wissen, wie es wäre, wenn ...

Empfehlungen gehen daher in die Richtung, Kinder im Vorschulalter so wenig wie möglich vor dem Bildschirm zu parken und wenn, dann sollte man ausgewählte und kurze Sequenzen ermöglichen und diese auch mit dem Kind besprechen.

## Schulleistungen und Lesefähigkeit

Es konnte nicht bestätigt werden, dass Fernsehen die Schulleistungen positiv beeinflusst. Fernsehkonsum führt nach den Untersuchungen von Morgan & Gross zu schlechteren Leistungen in der Schule. Auswirkungen finden sich vor allem in Bezug auf die Lesefähigkeit. Kinder, die viel fernsehen, lesen im Durchschnitt weniger gern, weniger viel und bevorzugen daher wiederum das Fernsehen, weil es leichter ist. Eine gezielte Förderung des Lesens ist daher dem Fernsehkonsum vorzuziehen, und Eltern sollten schon früh damit beginnen, mit ihren Kindern Bücher anzusehen, über diese zu sprechen und dem Kind Freude am Lesen zu vermitteln.



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

## Kommunikation oder Ballern?

Interessante Untersuchungen an Bildschirmen betreffen auch das Internet. Während Mädchen mit 14 Jahren das Medium durchaus sinnvoll nutzen und ihre kommunikativen Fähigkeiten auf das Medium ausdehnen, bevorzugen Jungen in diesem Alter, Musik und Spiele herunterzuladen oder auch einmal oder mehrmals herumzubalern.

**Buchtipp:** Vorsicht Bildschirm! Manfred Spitzer, dtv



Foto: Shutterstock

