
Gesund Aufwachsen in einer digitalen Welt Kleine Gehirne unter Strom

Regensburg (RL). Fernseher, Handy, Tablet und Computer sind heute alltägliche Wegbegleiter – oftmals auch von Kindern, wenn sie vor dem Fernseher oder Tablet „geparkt“ werden. Welche Auswirkungen hat das auf die Mädchen und Jungen? Was können Eltern und Schule tun, damit Kinder in unserer digitalen Welt gesund aufwachsen können? Diese Fragen standen am 6. März 2023 bei einem Hybrid-Fachvortrag von Prof. Dr. med. Volker Busch im Hörsaal im Vielberth-Gebäude (Universität Regensburg) sowie online im Fokus. Organisatoren des Vortrags waren die Gesundheitsregion^{plus} und das Staatliche Schulamt für Stadt und Landkreis Regensburg.

Permanent unter Anspannung

Digitale Technologien und Informationskonsum setzen Kinder heute unter permanente Anspannung. Die vielen wechselnden Aufgaben und die Flut an Informationen führen zu häufigen Ablenkungen und Unterbrechungen. Die Aufmerksamkeit kommt hier – nicht nur – bei den Kleinen leicht abhanden. „Stellen Sie sich vor, wie lange Sie nach einer kurzen Unterbrechung brauchen, um wieder hochkonzentriert an einer Aufgabe weiterzuarbeiten“, erklärte Prof. Dr. med. Volker Busch die Anstrengungen, die ein Gehirn leisten muss, um zwischen verschiedenen Reizen hin- und herzuschalten. Kindern geht es nicht anders. Die Folge können Daueranspannung, Stress und Leistungsverlechterungen sein.

Richtiger Umgang nötig

Der Facharzt für Neurologie sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie zeigte Möglichkeiten auf, besser mit Multitasking und der Flut an Reizen im Kindesalter umzugehen. Schließlich böte die Digitalisierung auch sehr viele Chancen. So hätten Kinder und Jugendliche durch die digitalen Medien einen viel breiteren Zugang zu Informationen und Wissen. Man brauche die Entwicklungen daher nicht verteufeln. Vielmehr gehe es darum, den richtigen Umgang mit elektronischen Endgeräten zu erlernen.

Fokussieren spielerisch trainieren

Professor Busch nahm das Publikum dann mit in die „fokussierte Welt“ von Sherlock Holmes und zeigte, wie man mit Kindern Fokussieren spielerisch trainieren kann. Das Vorleben durch Eltern und in der Schule spiele ebenfalls eine wichtige Rolle, wie zum Beispiel medienfreie Zeiten beziehungsweise Zonen.

Die 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartete ein Feuerwerk an Informationen, überraschenden Studienergebnissen und anschaulichen Beispielen für die Umsetzung im Alltag.

Kontakt Gesundheitsregion^{plus} Regensburg

Dr. Simone Eckert, E-Mail: gesundheitsregionplus@landratsamt-regensburg.de oder Simone.Eckert@landratsamt-regensburg.de.