

Medienkonsum junger Menschen – ein Gesundheitsrisiko?

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie helfen uns, in Kontakt zu bleiben, Informationen zu finden und unseren Interessen nachzugehen. Die verfügbaren Inhalte und Möglichkeiten der Interaktion und das Ausmaß, in dem sie unser Interesse fesseln, werfen aber auch Fragen auf. Dieses Faktenblatt beschränkt sich auf die Frage, welche Folgen eigener digitaler Medienkonsum für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben kann.

Empfehlungen und Regulierungen

Kinder und Jugendliche müssen einen sicheren Umgang mit digitalen Medien erst einmal lernen. Empfehlungen zu Art und Umfang des Medienkonsums und Regulierungen zur Altersangemessenheit der Inhalte sollen sie vor möglichen schädlichen Wirkungen des Mediengebrauchs schützen. Konkrete Vereinbarungen in Familien und Einrichtungen wie z. B. ein Mediennutzungsvertrag helfen ins Gespräch zu kommen und einen altersgerechten Rahmen für die Nutzung zu setzen.

Inhalt	Empfehlungen und Regulierungen	Umsetzung im Alltag
Bildschirmmedien allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • altersgestaffelte Empfehlungen zur Nutzungsdauer (Rütten & Pfeifer 2016) • altersgestaffelte Empfehlungen zur Begleitung und Kontrolle der Nutzung durch Eltern (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. 2022) 	<ul style="list-style-type: none"> • wird in allen Altersgruppen überschritten • nur sporadische elterliche Begleitung und Beaufsichtigung der Internetaktivitäten von Kindern und Jugendlichen (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2022)
Filme, Computerspiele / Online-Spiele	<ul style="list-style-type: none"> • verpflichtende Alterskennzeichnung • Kriterien: Inhalte, Interaktionsrisiken, Kaufanreize, Glücksspielähnliche Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> • Alterskennzeichnung wird häufig nicht beachtet (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2022)
Social Media	<ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter grundsätzlich 13 Jahre • WhatsApp in der EU ab 16 Jahre • YouTube unter 18 Jahren nur mit Einwilligung der Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> • Altersbegrenzungen werden häufig umgangen (Pauli 2022) • 46 % der Kinder und Jugendlichen haben schon bewusst falsche Altersangaben gemacht (Bitkom e.V. 2024)
Smartphone-Nutzung in der Schule	<ul style="list-style-type: none"> • im Berliner Schulgesetz keine Regelung • nur in Bayern im Schulgesetz grundsätzlich verboten 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulen können individuelle Regelungen treffen

Mehr Infos für Eltern und Fachkräfte: [ins-netz-gehen.info](https://www.ins-netz-gehen.info), [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de), [schau-hin.info](https://www.schau-hin.info).

Gerätebesitz und Nutzungsdauer

In Studien wird digitaler Medienkonsum unterschiedlich breit gefasst. Die Betrachtungen hier beziehen sich auf alle elektronischen Bildschirmmedien, unabhängig vom Endgerät, vom Nutzungszweck und unabhängig davon, ob es sich um online- oder offline-Nutzungen handelt.

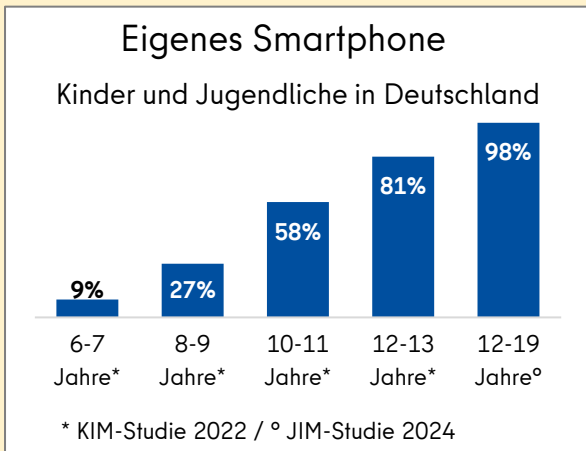


Abbildung 1

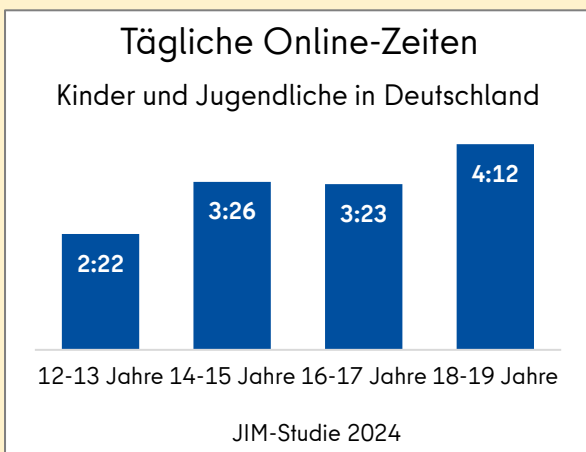


Abbildung 2

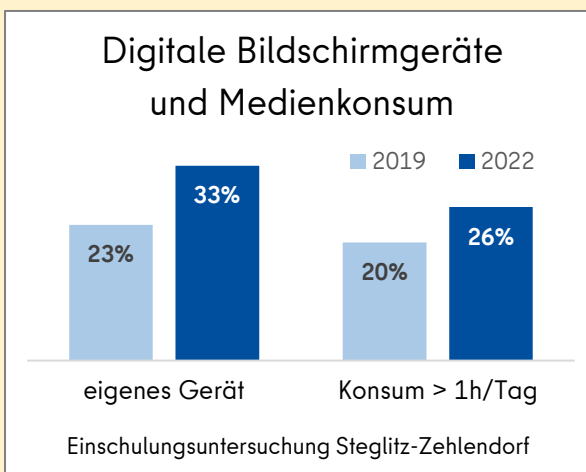


Abbildung 3

Während jüngere Kinder im Alter von 6-9 Jahren eher Tablets benutzen, ist bei Kindern und Jugendlichen ab einem Alter von 10 Jahren ein Smartphone das meistgenutzte Gerät (Abbildung 1). Jungen besitzen eher als Mädchen eine Spielekonsole (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2022; Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2024).

Die täglichen Nutzungszeiten liegen in allen Altersgruppen oberhalb der Empfehlungen zum Konsum von Bildschirmmedien (Abbildung 2). Schon 2- bis 5-jährige Kinder konsumieren im Durchschnitt über eine Stunde am Tag bewegte Bilder (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2023a). In einer Studie an Berliner Oberschulen geben zwei Drittel bis drei Viertel der Befragten eine tägliche Nutzungsdauer digitaler Medien von mindestens zwei Stunden am Tag an, darunter mehr als ein Drittel eine Nutzungsdauer von vier Stunden und mehr (Michael 2023).

Im Zuge der Corona-Pandemie hat die Mediennutzung deutlich zugenommen (DAK-Gesundheit 2022). Das zeigen auch die Daten der Einschulungsuntersuchungen in Berlin und in Steglitz-Zehlendorf (Abbildung 3).

Gesundheitsgefahren durch digitale Medien

Viele Jugendliche können sich ein Leben ohne Social Media nicht mehr vorstellen (Bitkom e. V. 2024). Da liegt die Frage nahe, wie ihre Gesundheit durch digitale Medien beeinflusst wird. Digitale Kommunikation kann sozialer Isolation entgegenwirken, z. B. bei Kindern und Jugendlichen mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen (Zorn & Cruz Leon 2023).

Gesundheits-Apps, Online-Beratungsangebote und Telemedizin können zum Gelingen der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie bei Jugendlichen beitragen (Zimmermann & Tomczyk 2025). Gleichzeitig ist die Diskussion geprägt von der Sorge um negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Gefahr nicht erwiesen	Zusammenhang, Wechselwirkung	schädlicher Einfluss erwiesen
<ul style="list-style-type: none"> Strahlung (Bundesamt für Strahlenschutz 2024) 	<ul style="list-style-type: none"> kognitive und emotional-soziale Entwicklung (Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit e.V. 2022) 	<ul style="list-style-type: none"> Schlaf (Lund et al. 2021)
<ul style="list-style-type: none"> Kurzsichtigkeit (Khalaf et al. 2024) 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsmangel und Übergewicht (Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit e.V. 2022) 	<ul style="list-style-type: none"> psychische Gesundheit (Beitzinger & Leest 2024; Deutscher Bundestag 2024)

Einige der diskutierten Gesundheitsgefahren sind nicht erwiesen (siehe Tabelle). Bei anderen bestehen Zusammenhänge, ohne dass eine klare Einflussrichtung festgestellt werden kann. Das gilt für die kognitive und emotional-soziale Entwicklung ebenso wie für Bewegungsmangel und Übergewicht (Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit e.V. 2022).

Wissenschaftlich belegt sind negative Auswirkungen digitaler Medien auf die Schlafqualität und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Schlafqualität leidet insbesondere unter abendlicher Nutzung und Nutzung im Schlafraum (Lund et al. 2021).

Darstellungen von gefährlichen Challenges, Gewalt, gestörtem Essverhalten, selbstverletzendem Verhalten und sowie Suizidalität im Netz können sich negativ auswirken (Deutscher Bundestag 2024). Insbesondere werden bereits vorhandene psychische Probleme verstärkt, wenn Betroffene sich nicht mehr aus der „information bubble“ befreien können (Deutscher Bundestag 2024).

Massive negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat Cybermobbing (Beitzinger & Leest 2024). Cybermobbing findet 24/7 statt, die Opfer können sich nicht entziehen. Das führt bei einem Drittel der Gemobbten an Oberschulen (ab 12 Jahre) zu dauerhaften seelischen Belastungen, bei einem Viertel zu Suizidgedanken, und ein Fünftel nimmt deswegen Alkohol oder Tabletten ein (Beitzinger & Leest 2024).

Mediensucht?

Bisher gibt es keine klinische Diagnose „Mediensucht“ (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. 2022). Die internationale Klassifikation der Krankheiten kennt die Glücksspielsucht (ICD-10) und die Computerspielstörung (ICD-11), definiert aber keine generelle Abhängigkeit von digitalen Medien. Insgesamt erfüllen rund 10 % der Kinder und Jugendlichen, die online sind, sämtliche gängigen Kriterien für problematischen Konsum, 2 % bis 5 % werden sogar als suchtgefährdet eingeschätzt (Pauli 2022; Kliesener et al. 2022).

Viele digitale Angebote enthalten glücksspielähnliche Elemente wie z. B. Lootboxen. Lootboxen enthalten virtuelle Gegenstände, mit denen der Spielfortschritt beeinflusst werden kann, aber ihr Inhalt ist vor dem Öffnen nicht konkret bekannt. Sie können durch Spielerfolg, digitale oder echte Währung geöffnet werden. Jugendliche können sich so durch In-App-Käufe verschulden und an kommerzielles Glücksspiel herangeführt werden (Puhm et al. 2020).

Sucht-Kennzeichen	
problematischer Konsum	Sucht (zusätzlich)
<ul style="list-style-type: none">• Kontrollverlust• Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten• Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen	<ul style="list-style-type: none">• Beeinträchtigung in verschiedenen Lebensbereichen• Dauer mindestens 12 Monate

Welche Anzeichen für problematischen Konsum gilt es zu beachten? Und wie viele junge Menschen sind davon betroffen?

- Mehr als jede:r sechste Jugendliche hat **Probleme die eigene Internetnutzung zu kontrollieren** (Pauli 2022). Ein Drittel der Schüler:innen ab der siebten Klasse aus drei Berliner Bezirken gab bei einer Befragung an, dass sie schon erfolglos versucht haben, weniger Zeit mit digitalen Medien zu verbringen (Michael 2023). 42 % der Jugendlichen verbringen mit Social Media **mehr Zeit, als sie eigentlich wollen** (Bitkom e.V. 2024).
- Ein Fünftel der befragten Schüler:innen hat wegen digitaler Mediennutzung schon **andere Aktivitäten vernachlässigt** (Michael 2023). 44 % der 9- bis 17-Jährigen in einer anderen Befragung geben an wegen ihrer Internetnutzung weniger Zeit für Hausaufgaben und soziale Kontakte zu haben, knapp ein Viertel **vernachlässigt Mahlzeiten oder Schlaf** (Hasebrink et al. 2019).
- **Konflikte mit Freundinnen oder der Familie** über die Nutzungshäufigkeit des Internets haben 45 % der befragten Kinder und Jugendlichen schon erlebt (Hasebrink et al. 2019). Insbesondere Kinder und Jugendliche, deren psychische Gesundheit bereits beeinträchtigt ist, nutzen weiterhin Social Media-Inhalte, die ihnen nicht guttun (Deutscher Bundestag 2024).

Handlungsbedarfe

Der Gebrauch digitaler Medien betrifft heute alle Altersgruppen. Die Vermittlung und Förderung von Medienkompetenz und die Schaffung sicherer Rahmenbedingungen für die Nutzung digitaler Medien sind deshalb ab der frühen Kindheit eine wichtige Aufgabe.

Eine wichtige Rolle kommt zunächst den **Eltern** zu. Mit ihrem eigenen Vorbild nehmen sie Einfluss auf den Medienkonsum ihrer Kinder (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. 2022; Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit e.V. 2022). Elterliche Begleitung, Regulierung und Kontrolle hilft Kindern und Jugendlichen auf dem Weg zu einer selbstständigen und kompetenten Nutzung digitaler Medien (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2022; DAK-Gesundheit 2022; Hasebrink et al. 2019). Allerdings gibt es Hinweise, dass das elterliche Wissen über Jugendmedienschutz (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2023a) und ihre Medienkompetenz (Hasebrink et al. 2019) ebenfalls noch ausbaufähig sind.

Besondere Verantwortung beim Thema Vermittlung von Medienkompetenz wird bei der **Schule** gesehen (Bitkom e.V. 2024; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2024). Lehrkräfte wünschen sich mehr Unterstützung zum Thema Medienkompetenz (Beitzinger & Leest 2024).

Kinder und Jugendliche müssen aber auch vor schädlichen Wirkungen digitaler Medien geschützt werden. Dazu gehören eine wirksame Alterskontrolle und konsequente Umsetzung von **Jugendschutz** im digitalen Raum ebenso wie Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung von Suchtverhalten (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2024).

Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen

- Die meisten Jugendlichen beschäftigen sich mit dem Thema Privatsphäre und kennen Einstellmöglichkeiten (Bitkom e.V. 2024).
- Nur die Hälfte weiß, wie sie nachschauen kann, wie viel Geld sie in In-App-Käufen ausgeben (Hasebrink et al. 2019, S. 14).
- Zwei Drittel der Jugendlichen glauben fälschlicherweise, Werbung im Internet (z. B. auf Social Media) sei immer gekennzeichnet (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest 2023b).
- Die Überprüfung des Wahrheitsgehalts von Informationen im Netz fällt den meisten Kindern und Jugendlichen eher schwer (Hasebrink et al. 2019, S. 13; Kastorff et al. 2025).
- Ein Drittel teilt online-Informationen auf sozialen Netzwerken, ohne sie vorher zu prüfen (33,7 %) (Kastorff et al. 2025).

Obwohl Cybermobbing an vielen Schulen Alltag ist, ist die Prävention noch wenig institutionell verankert (Beitzinger & Leest 2024). Die Gesundheitsstadträt:innen von Tempelhof-Schöneberg, Steglitz-Zehlendorf und Marzahn-Hellersdorf sprechen sich für ein grundsätzliches Handyverbot an Schulen aus (Böhm et al. 2025). Schulen in Steglitz-Zehlendorf arbeiten u. a. mit dem Medienkompetenzzentrum und dem Fortbildungsinstitut Bits21 zusammen mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche an einen mündigen und kritischen Gebrauch digitaler Medien heranzuführen.

Weiterführende Links

- [Medienkompetenzzentrum Steglitz-Zehlendorf](#)
- [Padlet „Mediengesundheit Steglitz-Zehlendorf“](#) mit Links und Informationen über Studien und Beratungsangebote im Bezirk und berlinweit.
- [Webseite von Bits21](#) mit Angeboten zur Medienbildung für pädagogische Fachkräfte.
- [Webseite „Medienerziehung“ des Berliner Familienportals](#) mit Broschüren und Ratgebern zum Download sowie Informationen und Links zu Angeboten rund um Medienbildung und Medienkompetenz.
- [Webseite „Medienerziehung“ der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz](#) mit vielen Links zum Thema Jugendmedienschutz und sicheren Umgang mit digitalen Medien.
- Webseite „[Ins Netz Gehen](#)“ mit Infos u.a. zu [Jugendmedienschutz](#) und [psychischer Gesundheit im Zusammenhang mit digitaler Mediennutzung](#).

Literatur

Die Literaturliste befindet sich auf der [Internetseite der Gesundheitsberichterstattung Steglitz-Zehlendorf](#) und kann auf Anfrage zugesendet werden.

Dort findet sich ebenfalls eine ausführlichere Zusammenfassung der Literatur zum Thema.

Impressum



Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
im Öffentlichen Gesundheitsdienst (QPK)
Tel. (030) 90299-5213
susanne.bettge@ba-sz.berlin.de

© Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Stand 03/2025