



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten

Inhalte
aus dem Webinar am 7.10.2026

Analog + digital gut in Balance bringen
Gesundes Aufwachsen im Kindergarten
im digitalen Zeitalter
mit Arnika Thiede und Christoph Rosenthaler



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



OÄ Dr.ⁱⁿ Arnika Thiede: Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde mit Schwerpunkt Sozial- und Neuropädiatrie, seit 20 Jahren in der Entwicklungsdiagnostik tätig.



Christoph Rosenthaler MSc: klinischer Psychologe, seit 5 Jahren in der Entwicklungsdiagnostik tätig, im Grundberuf Kindergarten- und Hortpädagoge.

Arnika Thiede und Christoph Rosenthaler sind im Institut für Sinnes- und Sprachneurologie der Barmherzige Brüder Linz in der Entwicklungsneurologischen Ambulanz tätig und haben den Verein smart aufwachsen mitbegründet.



SMART AUFWACHSEN



**BARMHERZIGE
BRÜDER**
Krankenhaus Linz



PRIVATE PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
DER DIÖZESE LINZ

Wie beeinflussen digitale Medien die Entwicklung von Kindern?

Risiken, Folgen und Empfehlungen

Vortrag: **Smart(ohne)Phone**

Dr. Arnika Thiede

*Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Schwerpunkt
Neuro- und Sozialpädiatrie*

Christoph Rosenthaler, MSc

Klinischer Psychologe

EINE KOOPERATION



**BARMHERZIGE
BRÜDER**
Krankenhaus Linz



PRIVATE PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
DER DIÖZESE LINZ

Digitaler Medienkonsum

Wie oft und
Was nutzen die
0-6 Jährigen?

Tabelle 3
 Geschätzte tägliche Nutzungsdauer verschiedener Medien
 von 2- bis 5-Jährigen
 Angaben der Haupterziehenden, in Min.

	Gesamt 2023	Alter 2-3 Jahre	4-5 Jahre
Buch (n=569)	37	38	35
Musikbox (n=570)	38	38	39
Radio (n=561)	20	18	21
Bewegtbild Netto (n=537)	67	62	72
lineares Fernsehen (n=568)	15	14	16
Pay-Streamingdienste (n=571)	23	19	26
kostenfreie Videoportale (n=569)	18	18	18
Onlineangebote der TV-Sender (n=564)	12	11	13
sonstige Internetnutzung (n=567)	13	9	16
digitale Spiele (n=579)	6	4	9

Basis: Haupterziehende, die Angaben über Nutzungszeit machen können.

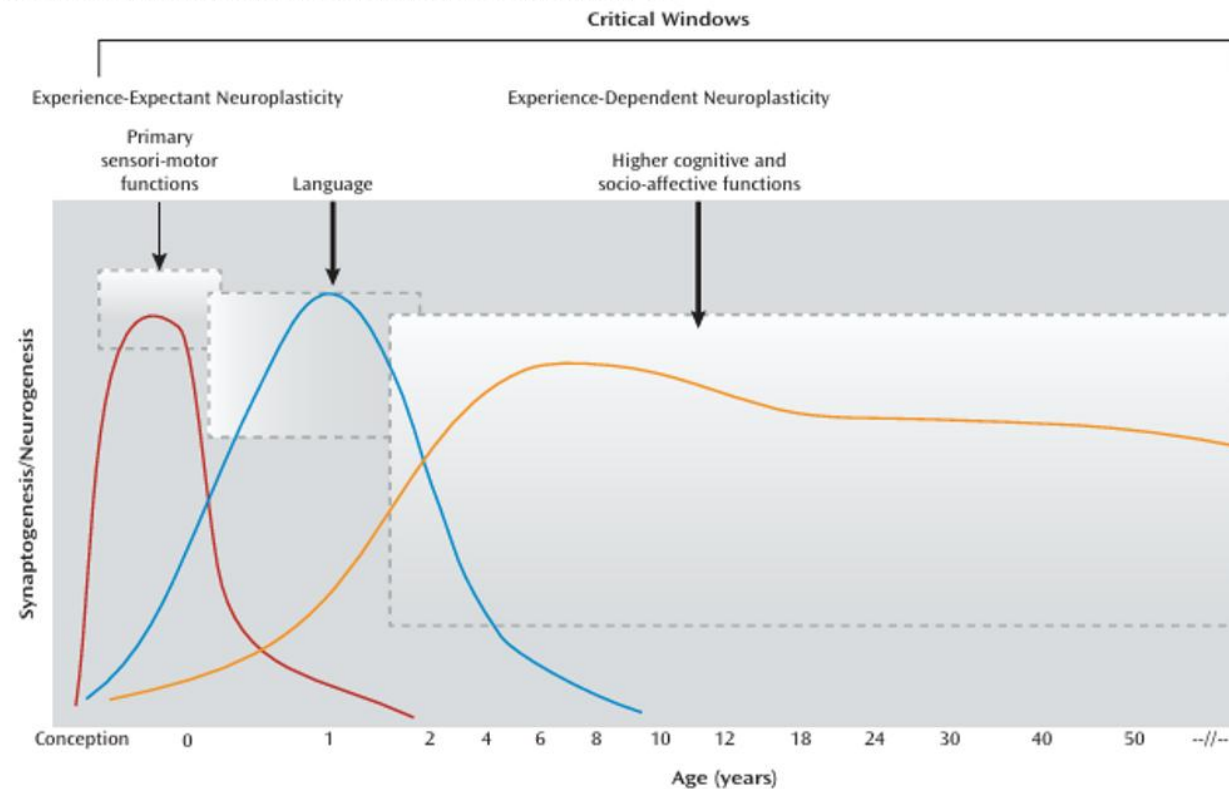
Quelle: miniKIM 2023

Digitaler Medienkonsum

Hoher Medienkonsum als Entwicklungsrisiko?

Sensible Entwicklungsphasen

FIGURE 3. Critical Windows of Neuroplasticity During Human Life^a



^a Cognitive training makes use of experience-dependent plasticity that is present throughout the human lifespan.

Digitaler Medienkonsum

Hirnentwicklung (Neuroplastizität)



Reproduced from Seeman et. al: Human Brain Dopamine Receptors in Children and Aging Adults, Synapse 1987: 1:399-404.
Copyright ©1987, Wiley-Liss Inc., a division of John Wiley and Sons, Inc. Reprinted by permission of John Wiley and Sons, Inc.

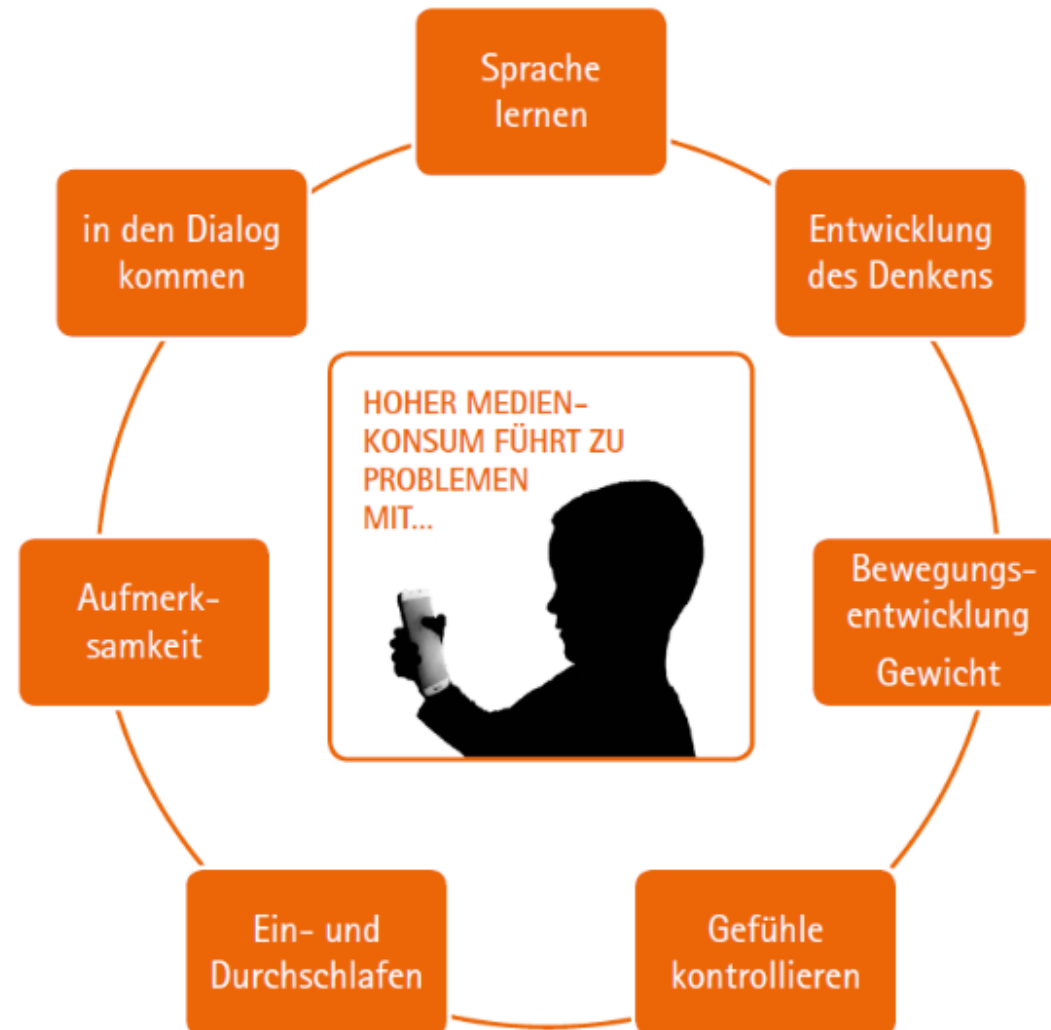
- ▲ Höhere synaptische Dichte im **visuellen Cortex**
- ▼ Synapsenabbau im **motorischer Cortex** und **Kleinhirn**
- ▼ Synapsenabbau im **Sprach-** und **Hörzentrum**
- ▼ Synapsenabbau im **emotionalen Frontalhirn**

Folgen – ein Überblick

ISSN, Medienfolder

„Mama kann ich Handy“

Folder



DMNS

Digitale-Medien-Nutzungsstörung in der Kindheit



Bildquelle: KI generiert mit Canva

Digitaler Medienkonsum **SPRACHE**

**„Je höher die Bildschirmzeit in früher Kindheit
desto niedriger die Sprachkompetenz“**

- Klinische Relevanz ab 2 Stunden pro Tag

(Abhida L. L., 2024; Madigan S. et al, 2020; Xie W. et al., 2024)

Potentielle Mechanismen:

- Mangel an “Face to Face Interaktion”, Sprach-Input, Kommunikations- und Interaktionszeit



Digitaler Medienkonsum **BINDUNG**

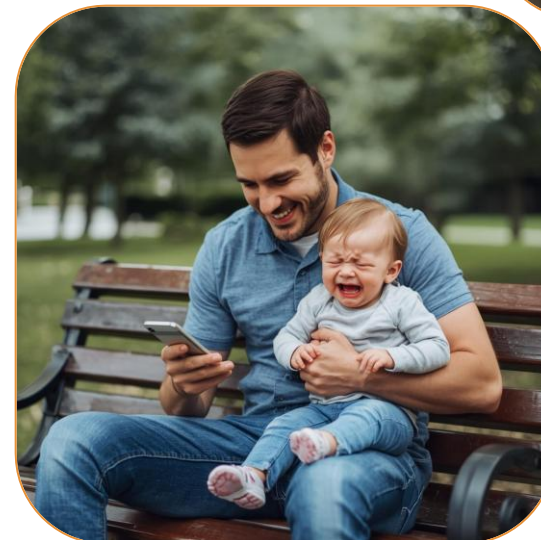
“Je höher der digitale Medienkonsum der Eltern vor den Kindern desto niedriger die elterliche Feinfühligkeit“

- Herabgesetzte Sensitivität und Reaktion auf kindliche Bedürfnisse
- Technoference durch Handy-Nutzung ähnlich wie „Still-Face-Experiment“

Folgen

- Erhöhtes Risiko für unsichere Eltern-Kind-Bindung
- Defizite in Empathie und Sozialkompetenz
- Mangel an Beziehungen

(Dinzinger A. et al., 2025; Zhang J. et al., 2025)



Digitaler Medienkonsum

VERHALTENSPROBLEME

Externalisierende Probleme

- Oppositionelles-trotziges Verhalten
- Aggressives Verhalten
- Hyperaktivität/Unaufmerksamkeit (AD[H]S)
- Defizite in Selbstregulation und Exekutiven Funktionen

Sozio-emotionale Probleme

- Mangel an Selbstwert
- Defizite in Sozialer/Familiärer Interaktion
- Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Bindung



Digitaler Medienkonsum **AUFMERKSAMKEIT**

“Je höher die Bildschirmzeit, desto stärker die ADHS-Symptomatik “

- erhöhte Wahrscheinlichkeit einer ADHS-Diagnose bei Bildschirmzeit in früher Kindheit ab 2 Std / Tag

(Santos R. M. S et al., 2022; Hinten A. E. et al., 2025; Liu H. et al., 2024)

Potentielle Mechanismen:

- weniger Übung im Bereich Daueraufmerksamkeit
- schnelle Bildwechsel haben kürzere Spielsequenzen zur Folge



Digitaler Medienkonsum

SOZIALKOMPETENZ

**„Je höher die Bildschirmzeit in früher Kindheit
desto niedriger die Sozialkompetenz“**

- Überlappende Symptombereiche zwischen Mediendeprivation und ASS
- U.a. mangelnder Blickkontakt, restriktiv-repetitive Verhaltensweisen, Wiederholen von Phrasen z.B. aus Videospielen

(Jia W., Deng, X. & Zeng, H. 2025; Heffle K.. F. et al., 2020; Kushima M. et al., 2022; Vasconcellos R. P. et al., 2025;)

Potentielle Mechanismen

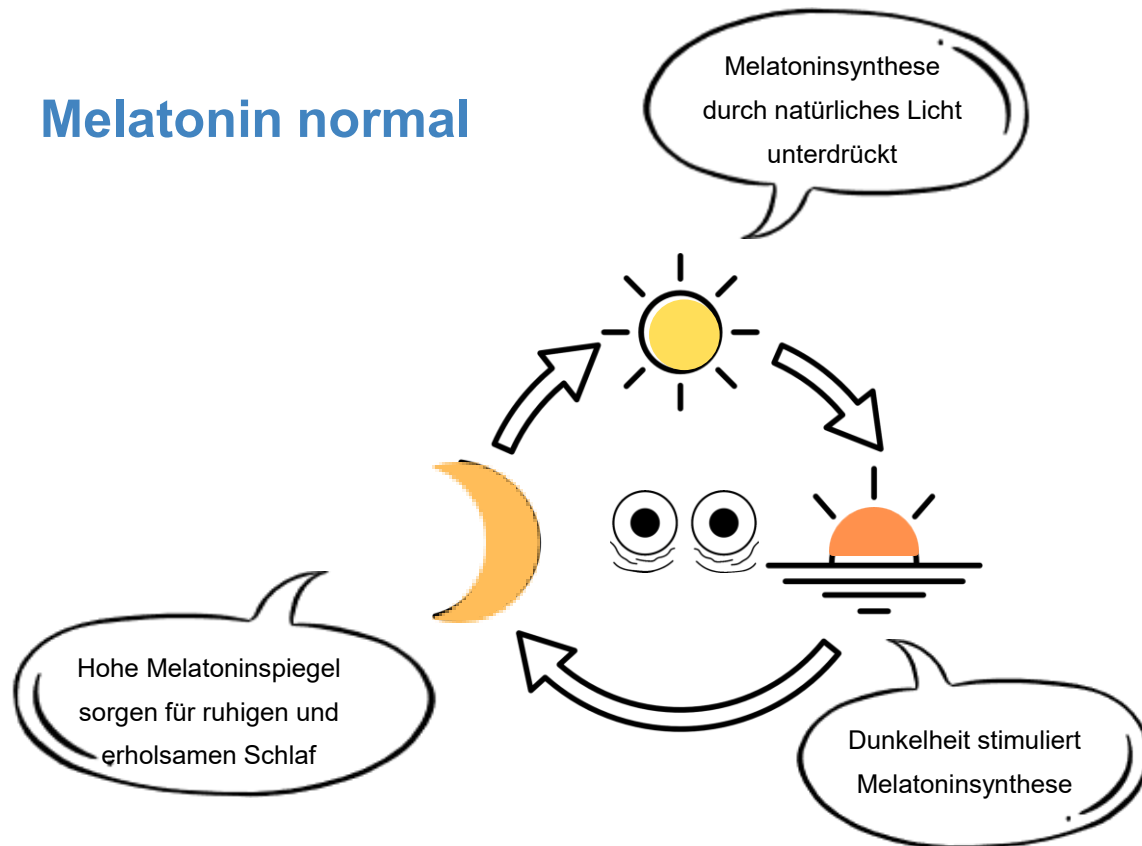
- Deprivationszustände, Mangel an realem Sozialkontakt
- Wenig soziale Lernmöglichkeit



Digitaler Medienkonsum

SCHLAFEN

Melatonin normal



Melatonin digitaler Medienkonsum



Digitaler Medienkonsum

Körperliche Gesundheit

Mangelnde Bewegung aufgrund von digitalen Medien führt zu:

- Übergewicht, verminderte Leistungsfähigkeit, Muskelschwäche (Bakhd D., 2025)
- Herz-Kreislauf-Beschwerden (Horner D., 2025)
- Stoffwechselstörungen (Diabetes, Hormondysbalancen: Melatonin vs. Cortisol; Jahangiry et al., 2022, Scandiffio J. & Janssen I., 2021)



Verminderte Sehfähigkeit:

- Zunehmende Myopie (Ahnul H. et al., 2025)

Orthopädische Fehlbelastungen:

- Kopf- und Nackenschmerzen, Touchscreenfinger, Mausarm, Handydaumen
X-, O-Beine, Knick-Senkfüße, Rundrücken (Domoff et al, 2019)

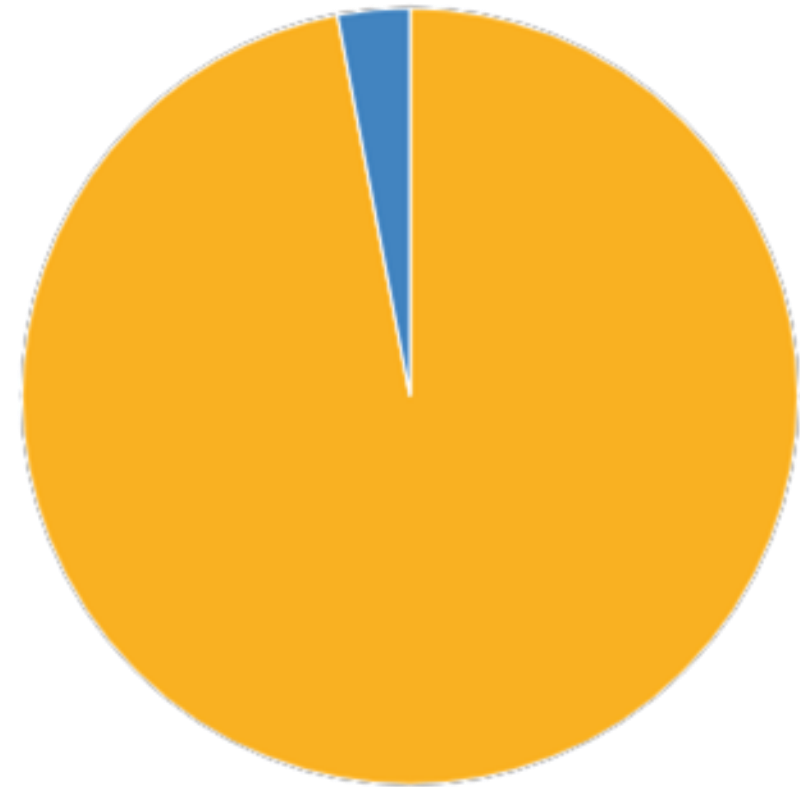


Häufigkeit von Kurzsichtigkeit (Myopie)

Südkorea, 2012

97% der südkoreanischen Männer
im Alter von 19 Jahren sind **kurzsichtig**.

(Jung S. K., 2012)



CORTISOL (vs. MELATONIN)

- Cortisol = Stress- und Aktivitätshormon
- Gegenspieler zum Melatonin
- anabole Wirkung
(Mehr Hunger, fehlendes Sättigungsgefühl)
- erhöht Herzfrequenz
- innere Unruhe
- hohe Cortisolspiegel führen zu Schlafstörungen und Albträumen

Digitaler Medienkonsum **BEWEGUNG**

Kinder lernen durch Imitieren und Übung ‘Übung macht den Meister’

- Durch DM weniger Zeit zum Üben und Lernen von Bewegungsabläufen und Koordination
- 45% der 5-6 Jährigen können perfekt einen Touchscreen bedienen, aber sich nicht alleine An- und Ausziehen, oder mit Besteck essen!

**Mangelnde Bewegung führt zu Übergewicht,
Fehlbelastungen, verminderte Leistungsfähigkeit**

(Bakhd D., 2025)



DMNS: Zur Wiederholung

Digitale-Medien-Nutzungsstörung in der Kindheit

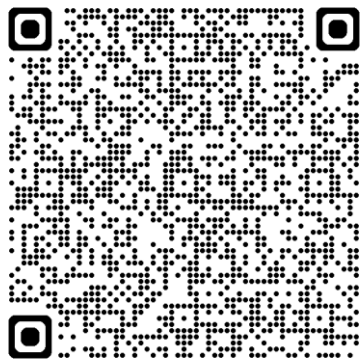


Bildquelle: KI generiert mit Canva

EMPFEHLUNGEN

International (AWMF)

Folder



AWMF, Elternversion „Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie“



Bildquelle: Die Grafik wurde in Anlehnung an die Empfehlungen von AWMF mit Canva adaptiert

Digitaler Medienkonsum

Wenn ja, wie?



Digitaler Medienkonsum

Wenn ja, was?

Informationen zu Spiele:

[Startseite | BuPP](#)

Informationen zu Kinderserien:

[FLIMMO - Elternratgeber für TV, Streaming & YouTube](#)

[Elternratgeber SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht. – SCHAU HIN!](#)

Digitaler Medienkonsum

Kompetente Mediennutzung



Eltern als Vorbilder und Begleitung der Mediennutzung:

Reflektieren Sie Ihre eigene Mediennutzung. Begleiten Sie Ihr Kind, wenn es digitale Medien konsumiert.



Altersbeschränkungen beachten:

Achten Sie auf die Altersfreigaben bei Filmen, Videos und Spielen.



Achten Sie auf die Qualität der Medieninhalte:

Wählen Sie Filme, Videos und Spiele sorgfältig aus, da nicht alle für Kinder geeignet sind.



Kindersicherheit digitaler Geräte:

Sperren Sie ungeeignete Inhalte und verhindern Sie den Zugriff auf soziale Medien.



Regeln und Bildschirmzeiten:

Setzen Sie klare Regeln und feste Zeiten für die Nutzung von Bildschirmen.

Digitaler Medienkonsum

WIE KÖNNEN WIR FAMILIEN MEDIENKOMPETENZ VERMITTELN?

Übergeordnete Ziele

1 **Bewusstsein über Risiken von zu hohem Medienkonsum**



The illustration shows a young boy in an orange hoodie sitting at a desk, looking down at a smartphone with a worried expression. He is surrounded by four circular icons connected by dashed lines: a brain (top left), an eye (top right), a sad face (bottom left), and a sleeping person (bottom right), indicating the negative impacts of excessive media consumption.

2 **Wissen über qualitätvollen Einsatz von digitalen Medien**



The illustration shows a young girl with long brown hair sitting at a desk, smiling while using a laptop. She is surrounded by four circular icons connected by dashed lines: an open book (top left), a shield with a checkmark (top right), a lightbulb (bottom right), and a group of people (bottom left), representing the benefits and quality of digital media use.

3 **Alternative Bewältigungsmethoden und Freizeitaktivitäten**

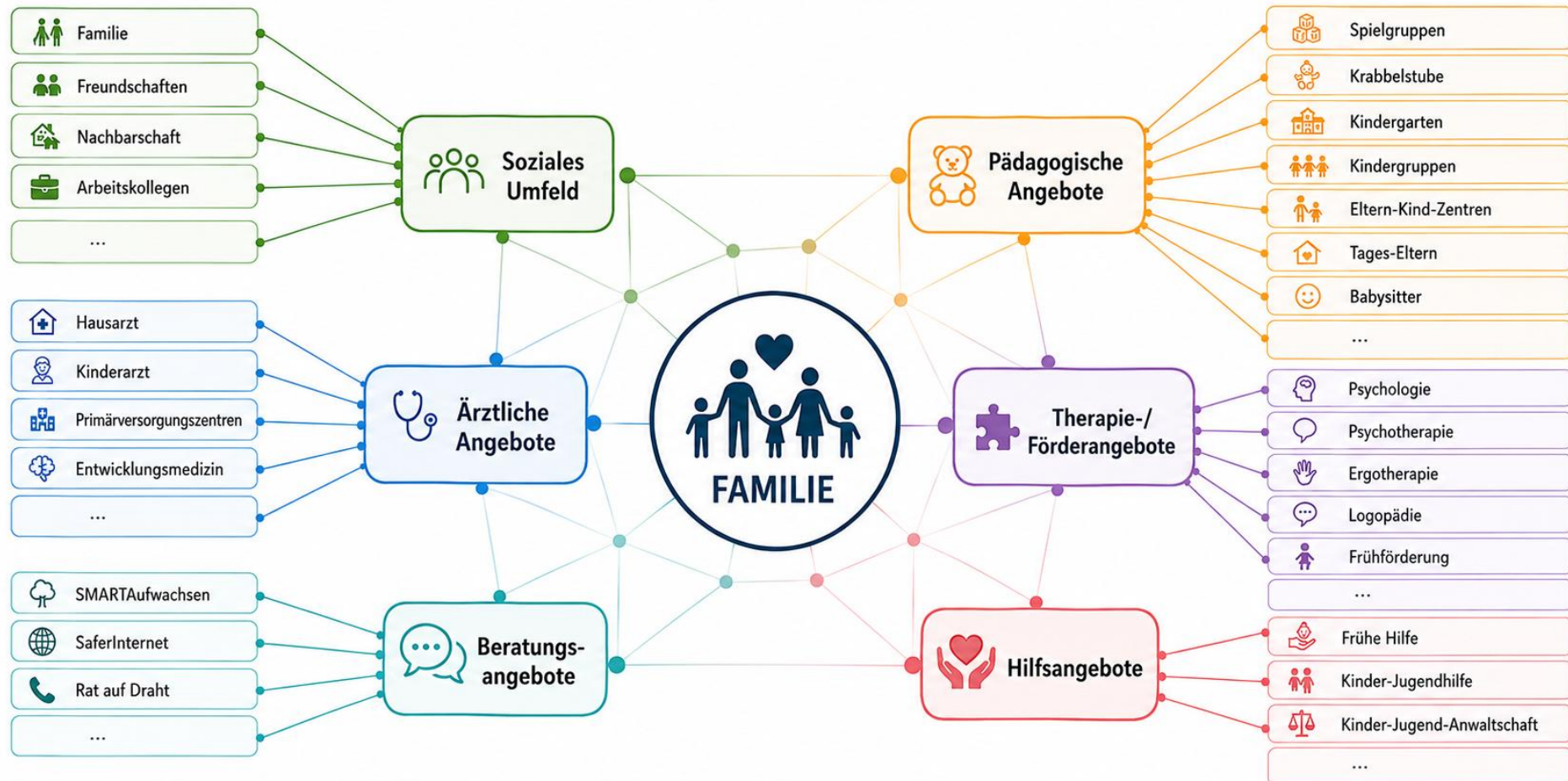


The illustration shows three children in a grassy outdoor setting. On the left, a boy in a green hoodie is running towards a soccer ball. In the center, a girl in a yellow shirt is sitting cross-legged and playing an acoustic guitar. On the right, a girl in a purple shirt is standing and painting a landscape on an easel. The background features green hills and a blue sky with a few clouds.

Digitaler Medienkonsum

WIE KÖNNEN WIR FAMILIEN BERATEN/BEGLEITEN?

WIR, als Teil des Netzwerks einer Familie



Digitaler Medienkonsum

WIE KÖNNEN WIR FAMILIEN BERATEN/BEGLEITEN?

Säulen der Beratung von Familien

- **Individualisierung und Kontextsensitivität:**
Individuelle Prüfung der Alltagstauglichkeit und Zumutbarkeit von Medieninhalte
- **Qualität und Begleitung:**
Fokus auf qualitativ hochwertige und altersgerechte Medieninhalte
- **Förderung alternativer Bewältigungsstrategien:**
Aufbau alternativer Emotionsregulations- und Stressbewältigungsstrategien
- **Förderung familiärer Aktivitäten:**
Förderung gemeinsamer Aktivitäten und analoger Hobbys

Digitaler Medienkonsum

WIE KÖNNEN WIR FAMILIEN BERATEN/BEGLEITEN?

Säulen der Beratung von Familien

- **Offene Kommunikation innerhalb der Familie:**
Offene, vorurteilsfreie Haltung und dialogischer Zugang

Wie können Elterngespräche gelingen?



Digitaler Medienkonsum

WIE KÖNNEN WIR FAMILIEN BEGLEITEN?

Wie können Elterngespräche gelingen?



Digitaler Medienkonsum

WIE KÖNNEN WIR FAMILIEN BEGLEITEN?

Wie können Elterngespräche gelingen?



Infomaterial



www.smart-aufwachsen.at

Danke
für Ihre Aufmerksamkeit
Arnika Thiede und Christoph Rosenthaler
für innovative Ideen sind wir immer zu haben:
smart-aufwachsen@phdl.at

EINE KOOPERATION



**BARMHERZIGE
BRÜDER**
Krankenhaus Linz



PRIVATE PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
DER DIÖZESE LINZ