

# Gesunde Smartphone- Nutzung

Mit Kindern gemeinsam  
daran arbeiten



Smartphones nehmen zu viel Platz in unserem Leben ein! Steffen Heil von der Auerbach Stiftung möchte insbesondere Eltern dafür sensibilisieren, sich ihrer Vorbildrolle bewusst zu werden.

Smartphones sind nützliche Alleskönner. Allerdings weiß man längst, dass Handy-Nutzer viel mehr Zeit damit verbringen, als es gut für sie ist. Die Forschung bestätigt das. Betrachtet man den eigenen Alltag selbstkritisch, so lassen sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse bei vielen nachvollziehen. So geht es häufig: Das Smartphone meldet sich mit einem lauten „Ping“. Man wirft einen Blick auf die neue Nachricht, antwortet und schaut noch kurz auf Facebook oder Instagram nach weiteren Neuigkeiten. Kurz gescrollt, stößt man auf einen interessanten Blogbeitrag oder Artikel. Ehe man sich versieht, war man zwei Stunden im Netz unterwegs, obwohl man die Zeit eigentlich für etwas ganz anderes nutzen wollte.

Aktuellen Studien zufolge verbringen Deutsche circa 3,5 Stunden täglich mit dem Smartphone. Eine Stunde sind die Smartphone-Nutzer auf Facebook. Die restliche Zeit verteilt sich auf andere Dienste. Nur circa 10 Prozent der genutzten Anwendungen dienen der Effizienzsteigerung, also beispielsweise der Einsparung von Zeit. Und ist es nicht genau das, was die Technik verspricht: Wenn man digitale Medien effektiv einsetzt, spart der Nutzer wertvolle Lebenszeit. Diese gewonnene Zeit könnte man doch beispielsweise mit den Menschen verbringen, die einem wichtig sind.

## BEI MEDIENNUTZUNG SELBSTKRITISCH BLEIBEN

Es geht nicht darum, den technischen Fortschritt an den Pranger zu stellen. Vielmehr, wie man mit der Technik umgeht und wofür sie genutzt wird. Die digitale Technik bietet viele Chancen und eröffnet neue Perspektiven. Für die Risiken und Nebenwirkungen sollten die Nutzer

allerdings auch aufmerksam bleiben. So wirkt sich übermäßige Smartphone-Nutzung schlecht auf die Gesundheit aus. Die Dosis macht das Gift: Zucker, Alkohol, Smartphone – all das bleibt in Maßen harmlos, im Übermaß kann der Konsum jedoch durchaus negative Folgen haben. Da Kinder zu Hause lernen, wie eine gesunde Smartphone-Nutzung funktioniert, kommt den Eltern eine besondere Vorbildrolle zu. Oder, wie sagte es schon Karl Valentin: „Kinder kann man nicht erziehen, sie machen einem ohnehin alles nach!“

## GESUNDE MEDIENNUTZUNG KANN MAN LERNEN!

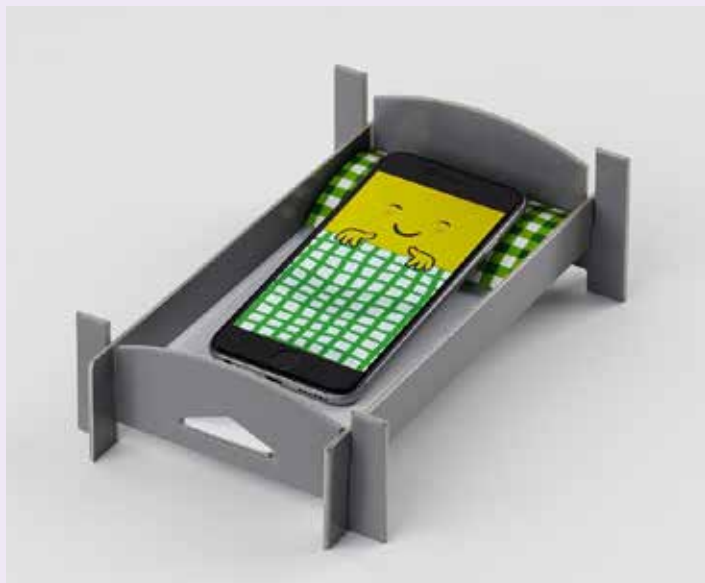
### SMARTPHONE-REGELN UNTERSTÜTZEN ELTERN UND KINDER

Wollen Eltern ihre Kinder vor übermäßigem Medienkonsum schützen, müssen sie das richtige Nutzungsverhalten vorleben – auch schon ihren ganz kleinen Kindern. Relativ einfache Regeln können dabei helfen:

- › Handy beim gemeinsamen Abendessen ausschalten
- › Nicht mit Tablet oder Handy vor den Fernseher setzen
- › Handymfreie Zonen einrichten
- › Einer gesunden Nachtruhe zuliebe sollte das Schlafzimmer auf jeden Fall tabu bleiben
- › Falls man keinen Wecker hat – einen kaufen, es lohnt sich
- › Im Straßenverkehr gilt: Kein Blick aufs Handy, auch nicht an der roten Ampel

Wenn Eltern diese Regeln beherzigen, machen sie es Kindern wesentlich leichter, mit den neuen Medien maßvoll und sicher umzugehen.

< Wenn Kinder zu Bett gehen, geht das Handy auch schlafen – so die Idee der Initiative.



### HANDY-SCHLAF-RITUAL: WIE DAS HANDY-BETT ENTSTANDEN IST

Als die Tochter von Steffen Heil (rechts) mit knapp drei Jahren zum ersten Mal ein Tiervideo auf dem Smartphone ansehen durfte, hat sie sofort verstanden, wie das Videoprogramm funktioniert. Nach dem ersten Film rief sie: „Noch einen Papa!“ Nach dem dritten Filmchen wurde es ihm zu viel und er sagte: „Jetzt müssen wir aufhören!“ Die Dreijährige antwortete mit entwaffnender, kindlicher Logik: „Warum Papa, da gibt es doch noch ganz viele Filme.“ Aus dem Affekt heraus antwortete Heil: „Das Handy muss jetzt schlafen gehen!“ Das akzeptierte die Kleine sofort. Wie aus der Pistole geschossen fragte sie: „Geht das Handy jetzt ins Bett?“ So wurde eine innovative Idee geboren, das Handy-Bett als präventive Maßnahme für ungebremsten Medienkonsum einzusetzen.



### PROJEKTE FÜR EINE GESUNDE MEDIENNUTZUNG

Seit Anfang des Jahres sind die präventiven Handy-Betten der Auerbach Stiftung nun im Einsatz. Das Bettchen aus stabiler Pappe ist mit wenigen Handgriffen ganz leicht aufgebaut und kann mit den bunten Stickern individuell gestaltet werden. Die passende „HandybettApp“ deckt das Handy sogar zu und es schläft genüsslich ein.

Neben dem Handy-Bett hat die Auerbach Stiftung auch eine Minibuchserie mit Geschichten von Paula + Max, zwei Geschwistern, die in ihrem Alltag spannende Geschichten rund um die gesunde Smartphone-Nutzung erleben, veröffentlicht. Bisher erschienen: „Mit dem Handy im Straßenverkehr“ sowie „Einfache Handy-Regeln – auch für Mama und Papa“. All diese Ideen wollen ohne erhobenen Zeigefinger daherkommen, denn für viele Menschen ist es nicht einfach, sich der Dauernutzung des Handys zu entziehen. Das liegt auch daran, weil unser Hirn bei jeder Aktivierung des Smartphones Glückshormone ausschüttet.



### SO KOMMEN HANDY-BETT, PAULA UND MAX NACH HAUSE

Die Auerbach Stiftung verteilt Handy-Betten und die Minibücher kostenlos an gemeinnützige Kindertagesstätten. Alle anderen Interessenten können die Produkte käuflich erwerben. Dazu hat die Auerbach Stiftung den Heidelberger Verlag „medhochzwei für das Gesundheitswesen“ als Kooperationspartner gewonnen. **Hinweis:** Ein Teil des Verkaufserlöses geht an die Stiftung, die diese Einnahmen wiederum in gemeinnützige Projekte investiert.

**BKK-Tipp:** Fünf Handy-Betten mit je zwei Minibüchern gibt die BKK B. Braun gern als kostenloses Set an BKK B. Braun versicherte Eltern ab – einfach anrufen oder E-Mail schreiben.

**i Kontakt** Daniela Günther · Telefon 05661 71-1617 · E-Mail [daniela.guenther@bkk-bbraun.de](mailto:daniela.guenther@bkk-bbraun.de);  
Gemeinnützige Einrichtung bestellen kostenlos hier: [www.auerbach-stiftung.de](http://www.auerbach-stiftung.de) · Interessierte bestellen kostenpflichtig unter: [www.handybett.de](http://www.handybett.de)