

HERZENS SACHE

Gesundheit ist uns wichtig.
Wird sie durch Medien-
nutzung gefährdet?
Ein Themenspezial
über Kinder, Medien
und Gesundheit

scout

DAS MAGAZIN FÜR MEDIENKOMPETENZ



**MA
HSH**
Medianstalt
Hamburg
Schleswig-Holstein

HEFT 2_2015



HIER ENTLANG,
BITTE

04-05



**Stimmt's oder
stimmt's nicht?**

Testen Sie Ihren
„gesunden Medien-
verstand“

06-11



**Krank durch
Medien?**

Wie groß die gesund-
heitlichen Gefahren im
digitalisierten Medien-
alltag wirklich sind

12-13



Bewegte Zeiten

Das Bewegungsprofil
eines Zwölfjährigen



14-17

**„Gesundheit
ist für uns
ein Thema“**

Was Hamburger
Schülerinnen über
Gesundheit denken

18-19

Hausmittel

Tipps im Überblick



EDITORIAL

BETR.: HERZENSSACHE
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Sie klicken, surfen, filmen, posten, teilen, twittern, zappen: die Kinder und Jugendlichen von heute. Da fragen sich manche Eltern: Ist das überhaupt noch gesund? Auf Erfahrungswerte aus der eigenen Erziehung können die meisten Eltern kaum zurückgreifen, ein „Wir waren ja auch nicht anders“ funktioniert nicht angesichts rasanter digitaler Entwicklungen in den letzten 20 Jahren. Umso größer ist die Verunsicherung, wenn neue Studien angeblich belegen, dass Medien krank machen. Anlass für uns, das Themenspezial „Kinder, Medien und Gesundheit“ herauszubringen und zu fragen: Bringen uns die Dramatisierungen um den „gesunden Medienverstand“ (S. 4)? Droht tatsächlich die digitale Verdummung von Kindern und Jugendlichen (Seite 6)? Und was denken die angeblich Betroffenen, der Nachwuchs, über Gesundheit (S. 14)?

Welche Risiken und welche Chancen der Medienkonsum für die Gesundheit bringt, lesen Sie in diesem scout, viel Spaß dabei!

Herzlichst, Ihr

Thomas Fuchs

Direktor Medienanstalt Hamburg / Schleswig-Holstein
post@scout-magazin.de

NEWS

Expertise**MEDIENBILDUNG – (K)EIN UNTERRICHTSTHEMA?**

Wie steht es um die schulische Medienbildung in Hamburg und Schleswig-Holstein? Das hat Prof. Rudolf Kammerl von der Universität Hamburg im Auftrag der MA HSH untersucht. Herausgekommen ist ein durchwachsenes Bild. Zentrales Ergebnis ist, dass es zwar viele gute Konzepte gibt, diese aber in der schulischen Praxis häufig unzureichend umgesetzt werden. Besonders bei der Lehreraus- und -fortbildung gibt es Nachholbedarf, aber auch die Evaluation schulischer Medienbildung ist nachzubessern. Die Studie kann als Printexemplar bestellt und auf der Website der MA HSH als Download abgerufen werden: www.ma-hsh.de

Surfschein-Quiz**FÜHRERSCHEIN FÜRS NETZ**

Das neue Surfschein-Quiz des Internet-ABC ist online: Den „Führerschein fürs Internet“ können Grundschüler jetzt durch ein Frage- und Antwort-Spiel erhalten. Das Quiz zeigt Eltern und Lehrkräften, was Kinder schon beherrschen und an welchen Stellen es beim Internet-Wissen noch hakt. Es kann ab sofort gespielt werden: www.internet-abc.de/kinder/surfschein.php

Medienberufe**WAS MIT MEDIEN**

Der Ratgeber „Medien- und IT-Berufe 2016“ erscheint Mitte November zum „Talent Day Medien + IT“. Die Broschüre bietet umfassende Informationen für Schüler, die eine Ausbildung oder ein Studium in Hamburg und Umgebung im Berufsfeld Medien anstreben. Erhältlich als Printversion oder kostenlose App. Weitere Infos auf www.talent-day-hamburg.de

Neue Schulkultur**FLENSBURG WINTER SCHOOL 2015**

Genügt es, in Schulen Tablet-Klassen einzurichten, Social-Media-Prävention durchzuführen und Smartphone-Regeln zu beschließen? Oder geht es nicht vielmehr um ein Überdenken der gesamten Schulkultur? Im Rahmen der Flensburg Winter School vom 19. bis 21. November 2015 an der Europa-Universität Flensburg (EUF) sollen Medienbildungskonzepte von Schulen in Schleswig-Holstein vorgestellt, diskutiert und weiterentwickelt werden. Der Titel: „Schule in der Netzwerkgesellschaft – Medienbildung im Schulprogramm“. Eingeladen sind alle Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung ist Teil des Forschungs- und Entwicklungsprojekts „MediaMatters!“. Alle Details auf www.mediamatters-sh.de/flensburg-winter-school

Ringvorlesung**MONDAY, MONDAY ...**

„Medienbildung in der Schule – Institutionalisierte Allgemeinbildung der digitalen Gesellschaft?“ Zu diesem Thema bietet die Universität Hamburg im Wintersemester 2015/16 eine öffentliche Ringvorlesung an. Immer montags von 18 bis 20 Uhr im Raum 05 im Gebäude Von-Melle-Park 8. Den Vorlesungsplan gibt es auf www.aww.uni-hamburg.de/oeffentliche-vortraege.html

Zertifikat**FIT IN DER MEDIENERZIEHUNG**

17 Lehrkräfte und schulische Sozialarbeiter haben den ersten Zertifikatskurs „Medienerziehung“ absolviert, den das Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH) berufsbegleitend anbietet. Themen sind u. a. Cybermobbing und Probleme der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen. Infos auf www.iqsh.de

ComputerSpielSchule**DADDELN ERWÜNSCHT**

Die erste Hamburger Computer-SpielSchule hat in der Bücherhalle Holstenstraße eröffnet. Dort kann man in fiktive Welten von digitalen Spielen und Büchern eintauchen. Auch Eltern sind eingeladen, die Schulbank zu drücken: Sie können sich rund um die Computerspielkultur informieren und Spiele kennenlernen. Mehr auf www.computerspielschule-hamburg.de

MEDIENKOMPETENZ VERNETZT!

Alles über Akteure und Projekte der Medienkompetenzförderung in Hamburg und Schleswig-Holstein auf www.mediennetz-hamburg.de und www.medienkompetenz-sh.de

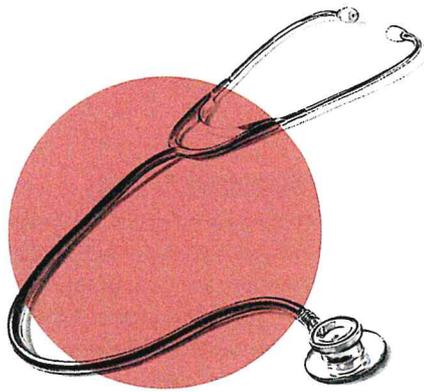


Mehr News gibts auf www.scout-magazin.de

SCHLAGZEILEN

STIMMT'S ODER STIMMT'S NICHT?

Klare Sache: Zu viel Mediennutzung macht krank. Oder vielleicht doch nicht?
Testen Sie Ihren „gesunden Medienverstand“.



DIGITAL UNTERWEGS UND NUR MIT SICH
SELBST BESCHÄFTIGT

INTERNET-USER BLEIBEN LIEBER ALLEIN

STIMMT NICHT. Negative Auswirkungen auf das Sozialverhalten werden durch Internetnutzung kaum bis gar nicht hervorgerufen. Der Zusammenhang zwischen Internetnutzung und sozialer Isolation wurde in den vergangenen Jahren immer häufiger unter die Lupe genommen. Internetnutzung geht laut den meisten Studien mit einer „sehr schwachen Tendenz“ (Appel/Schreiner) zu weniger sozialen Interaktionen einher. Eine „sehr schwache Tendenz“ heißt bei wissenschaftlichen Statistiken aber: „quasi nicht vorhanden“. Studien, die das Verhalten von Internetnutzern über einen längeren Zeitraum analysierten, zeigen einen – aber ebenfalls nur sehr schwachen – gegenseitigen Zusammenhang. Dann bringt Internetnutzung, in sehr kleinem Rahmen, sogar mehr soziale Interaktion mit sich.

Quelle: Appel, Markus/Schreiner, Constanze (2014): Digitale Demenz? Mythen und wissenschaftliche Befundlage zur Auswirkung von Internetnutzung. Psychologische Rundschau, 65, 1-10.

SPIELEN. BIS DER ARZT KOMMT

ONLINEGAMES MACHEN SÜCHTIG!

STIMMT NICHT. Was von besorgten Eltern als „Online-Spielsucht“ betrachtet wird, ist meist die Begleiterscheinung einer sozialen oder psychischen Störung. Oder es handelt sich nur um vorübergehendes exzessives Onlinespielen, vor allem von männlichen Jugendlichen. In Deutschlands Drogenambulanz melden sich immer häufiger Menschen mit der Selbstdiagnose Onlinesucht, meist wegen exzessiven Spielens. Doch dabei handelt es sich in der Regel nicht um eine Sucht. Da sind sich die meisten Wissenschaftler und Experten einig. Fünf bis zehn Prozent der Jugendlichen gelten als Extremnutzer, sind aber im medizinischen Sinne nicht süchtig. So warnt der Suchtmediziner Dr. Kay Uwe Petersen vom Uniklinikum Tübingen vor der inflationären Verwendung des Suchtbegriffs: „Viele andere leidendhaftlich und in hoher Intensität betriebenen Aktivitäten könnten genauso gut als Verhaltenssucht aufgefasst und pathologisiert werden.“ Trotzdem gebe es behandlungsbedürftige Patienten. Diese litten aber meist unter weiteren, vermutlich ursprünglich psychischen oder sozialen Störungen.

Quelle: Petersen, Kay Uwe et al. (2009): Pathologischer Internetgebrauch – Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. Fortschr. Neurol. Psychiat., 2009, 77, 263-271.

DADDELN IM SPECKMANTEL

COMPUTERSPIELE
MACHEN DICK!

S T I M M T N I C H T . Bei Gamern wurde der Zusammenhang bislang nicht entdeckt. Exzessives Fernsehen und Fettleibigkeit treten hingegen statistisch gesehen häufiger gemeinsam auf. Je länger Kinder vor dem Fernseher sitzen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Übergewicht entwickeln, hat eine Umfrage des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen ergeben. Bereits 30,1 Prozent der zehnjährigen Mädchen und 41,8 Prozent der zehnjährigen Jungen gaben an, einen eigenen Fernseher in ihrem Zimmer zu haben. Die Fernsehverbreitung hängt dabei eng mit dem Bildungsabschluss der Eltern zusammen: Je höher dieser ist, desto eher ist das Kinderzimmer fernsehfrei. Beim Computer sieht es anders aus: „Das Stereotyp des Intensivnutzers von Bildschirmmedien beinhaltet einen ungesunden Lebensstil und Übergewicht“, schreiben Appel/Schreiner. Doch Meta-Analysen zum Zusammenhang zwischen Computernutzung und Fettleibigkeit hätten nur sehr kleine, nicht signifikante Ergebnisse hervorgebracht.

Quellen: Pfeiffer, Christian et al. (2007): Die PISA-Vertierer – Opfer ihres Medienkonsums. Eine Analyse auf der Basis verschiedener empirischer Untersuchungen. Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen e. V.; Appel/Schreiner (2014).

NA DANN GUTE NACHT

HANDYS STÖREN
DEN SCHLAF!

S T I M M T . Wenn sie spätabends noch genutzt werden – oder tagsüber sehr extrem. Skandinavische Forscher haben den Medienkonsum von rund 10.000 Jugendlichen zwischen 16 und 19 Jahren ausgewertet: Je länger und je später diese mit ihren elektronischen Geräten beschäftigt waren, umso wahrscheinlicher verkürzte sich der Schlaf. Jugendliche, die mehr als vier Stunden täglich am Monitor verbrachten, hatten ein anderthalbfach höheres Risiko, abends länger als eine Stunde zum Einschlafen zu brauchen. Das gleiche Risiko teilten die, die unmittelbar vor der Schlafenszeit Computer oder Smartphone nutzten – die blauen Wellenlängen des Monitorlichtes machen uns nämlich munter.

Quelle: Hysing, Mari et al. (2015): Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. BMJ Open.

KOPFWEH VOM SURFEN

EXTREMNUTZERN
BRUMMT DER SCHÄDEL

S T I M M T . Das trifft auf Viel- und Extremnutzer zu. Und ruft dann auch andere Leiden wie zum Beispiel Rückenschmerzen hervor. Jugendliche, die die digitalen Medien nach Aussage ihrer Eltern übermäßig viel nutzen, leiden deutlich häufiger unter Kopfschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten und Rückenproblemen als Jugendliche mit als unauffällig empfundener Mediennutzung.

Quelle: Techniker Krankenkasse (2014): Jugend 3.0 – abgetaucht nach Digitalen? – TK-Studie zur Gesundheit und Mediennutzung von Jugendlichen, Hamburg.

1 TAG

ohne Internet- und Smartphone-nutzung kann bei Vielnutzern bereits zu entzugsähnlichen Erscheinungen führen, wie sich in einer Untersuchung der britischen Bournemouth University zeigte.

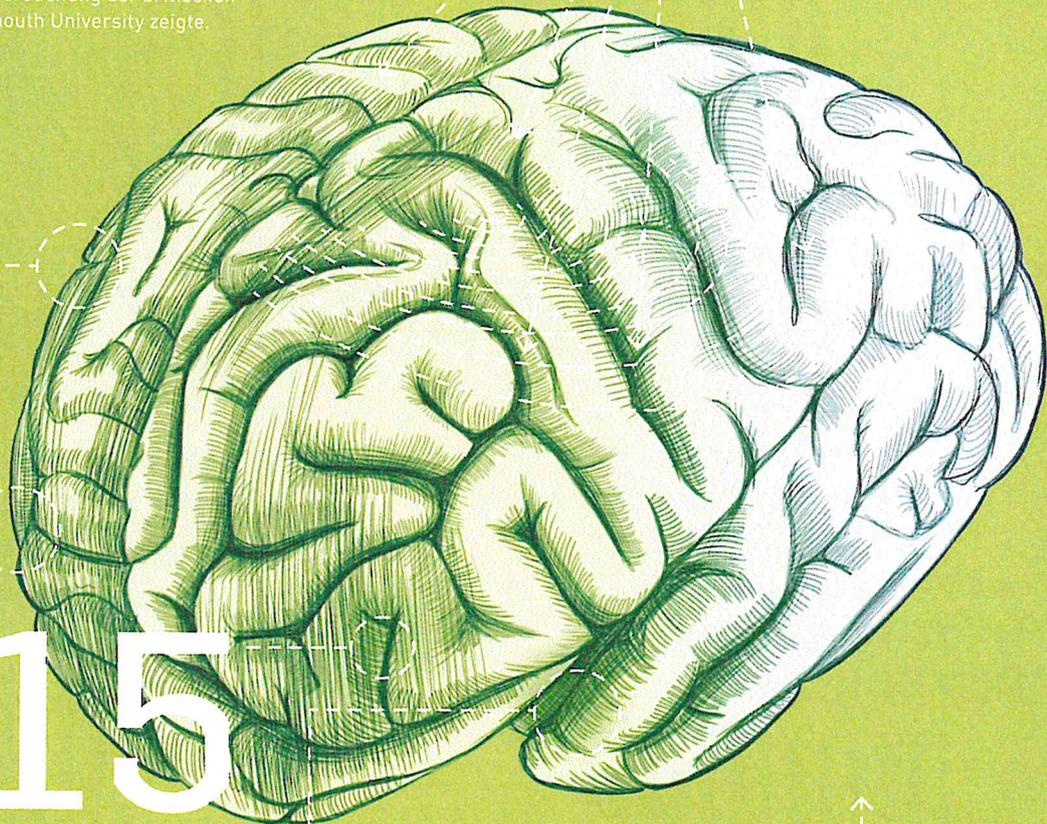
SINNE 5

hat der Mensch mindestens. Um diese nutzen zu können, muss das Gehirn lernen, sie zu koordinieren und richtig einzuordnen. Dafür sind ganzheitliche Erlebnisse wichtig, die durch das Ansprechen aller Sinne entstehen. Medien wie Fernsehen, Computer & Co. sprechen häufig nur Augen und Ohren an. Daher gilt vor allem in den ersten Lebensjahren: „Handfeste“ Erfahrungen sind besser als digitale, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

15

STUNDEN

lang haben Forscher der Humboldt-Universität Studienteilnehmer ein „Ballerspiel“ spielen lassen. Danach wurden ihnen mehrere Aufgaben gleichzeitig gestellt. Die Probanden beherrschten das Multitasking deutlich besser als vor dem Spielen. Eine Vergleichsgruppe, die Tetris gespielt hatte, zeigte keine Verbesserungen.



MIT ALLEN SINNEN

Was passiert beim Medienkonsum mit unserem Gehirn? Was mit dem Herzen? Was ist dran an der These, dass Medien für gesundheitliche Beschwerden von Kindern und Jugendlichen verantwortlich sind? scout hat sich auf Zahlen- und Faktensuche in die Wissenschaft begeben. Dabei kam schnell heraus: Es ist gar nicht so einfach, eindeutige Zusammenhänge zu finden. Sicher aber ist: Medien können sowohl positive als auch negative Effekte auf die Gesundheit haben.

Alle Quellen ausführlich auf www.scout-magazin.de

FEATURE

K R A N K D U R C H M E D I E N ?

Was die Dauernutzung von Smartphone und Co. mit Kindern macht – und wie groß die gesundheitlichen Gefahren im digitalisierten Medienalltag wirklich sind.

Dem Ulmer Professor für Psychologie Manfred Spitzer war Aufmerksamkeit sicher, als er vor rund drei Jahren mit einem Sachbuch-Bestseller bei den heute Heranwachsenden „digitale Demenz“ diagnostizierte. Seine Schlussfolgerung: Den Nachwuchs könne man am wirksamsten schützen, wenn man ihn bis zur Volljährigkeit von modernen Medien fernhalte. Diese würden „dick, dumm, aggressiv, einsam, krank und unglücklich machen“. Lange stand das Buch an der Spitze der Sachbuch-Bestsellerliste. Trotzdem hält sich heute eigentlich niemand an Spitzers Erziehungstipp. Internet-Surfen vor der Volljährigkeit ist selbstverständlich. Laut der neuen DIVSI-Studie (Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet) wird der Umgang mit dem Digitalen heutzutage schon im Windelalter gepflegt. Die DIVSI U9-Studie hat Kinder zwischen drei und

„WIR SUCHEN ALS GESELLSCHAFT NACH VERANTWORTLICHEN UND URSACHEN. WIR GLAUBEN, SIE MIT DEN DIGITALEN MEDIEN GEFUNDEN ZU HABEN – ABER DAS IST VIEL ZU KURZ GEDACHT.“ DR. STEFAN RENZ

acht Jahren in den Blick genommen: „Rund 1,2 Millionen Drei- bis Achtjährige sind regelmäßig online. Kinder, die noch nicht lesen und schreiben können, erkennen entsprechende Symbole, die ihnen den Aufruf von Webangeboten ermöglichen.“ Von den Achtjährigen sei bereits mehr als die Hälfte online. Von den Sechsjährigen gehe fast ein Drittel ins Internet und von den Dreijährigen auch schon jedes zehnte Kind.

DRUCK MACHT KINDER KRANK. NICHT DIE KONSOLE

Für die Mehrzahl der Eltern ist die Gesundheit ihrer Kinder ein großes Thema. Sie machen sich daher auch ständig Gedanken über den Medienkonsum ihres Nachwuchses. Und fragen sich dann, zugespitzt(er) formuliert: „Machen die Medien und ihre Nutzung unsere Kinder wirklich krank?“ Fragen wir jemanden, der es berufshalber wissen sollte: Dr. Stefan Renz, Kinderarzt im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel und Vorsitzender des Hamburger Landesverbands der Kinder- und Jugendärzte. Renz sind Auswirkungen ungezügelter Medienkonsums tatsächlich nicht unbekannt: „Letztes hatte ich einen zwölfjährigen Patienten in der Praxis, der total müde und abgeschlagen war. Die Eltern konnten sich die Mattheit nicht erklären, der Junge selbst auch nicht. Ich habe ihm dann auf den Kopf zugesagt, dass er wohl einen Fernseher in seinem Zimmer stehen habe.“ Und das stimmte. Diese Sorte „medienmatter Patienten“ spreche in seiner Eimsbütteler Praxis zwar regelmäßig vor. Sie sei aber im Vergleich doch eher selten. Er und seine Kollegen beobachteten stattdessen schon seit Längerem das Auftauchen neuer Krankheitsbilder: „Die klassischen Kinderkrankheiten wie Scharlach oder Röteln verschwinden, dafür kommen unsere jungen Patienten jetzt mit Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderen Stresssymptomen zu uns.“ Die modernen Lebensbedingungen hätten für diese Altersklassen völlig neue Krankheitsbilder geschaffen: „Das kann man jetzt natürlich alles schnell auf die Medien schieben und sagen, die Kids spielen nur noch am Computer und bewegen sich nicht mehr“, sagt Renz.

4,3 MAL / MINUTE

blinzeln Personen im Durchschnitt, die vor einem Computer sitzen. Das hat die American Academy of Optometry nachgewiesen. Da Menschen normalerweise 10 bis 15 Mal pro Minute blinzeln, kann Computerarbeit trockene und juckende Augen zur Folge haben.

KEIN AUGENKONTAKT MEHR

Laut einer Allensbach-Studie verzichten inzwischen viele Jugendliche auf Augenkontakt im persönlichen Gespräch. Grund soll die Nutzung von Messenger, E-Mail und sozialen Netzwerken sein.

AUF KURZE SICHT

Weltweit hat sich die Kurzsichtigkeit in den letzten 50 Jahren verdoppelt. Forscher führen das darauf zurück, dass heutige Jugendliche sich meistens mit Dingen in ihrer Nähe beschäftigen. Statt über die Hälfte des Tages Computer, Smartphones und Tablets zu nutzen, empfehlen sie Kindern rauszugehen und draußen zu spielen.

Doch wer so denke, der mache es sich zu leicht: „Wir suchen als Gesellschaft nach Verantwortlichen und Ursachen. Wir glauben, sie mit den digitalen Medien gefunden zu haben – aber das ist viel zu kurz gedacht. Krank macht die Jugendlichen nach meiner Erfahrung vor allem der heute von vielen empfundene Druck, perfekt sein zu müssen. Und nicht die Konsole.“

DADDELN MACHT KEINE DEPRESSIONEN

Der Berliner Professor für Gesundheitswissenschaft Dr. Klaus Hurrelmann attestiert diese Entwicklung: „Wir haben ein Problem mit den hohen Erwartungen an die Leistungen, die in Kinder und Jugendliche gesetzt werden. Die Krankheitsbilder, die wir an ihnen vermehrt beobachten, sind die der klassischen Managerkrankheiten.“ Das ist nichts, was man in der Welt der Erwachsenen gerne zugeben möchte: dass die Lebensbedingungen, für die wir alle gemeinsam verantwortlich sind, unsere Kinder krank machen können. Und da kommen die digitalen Medien als Sündenbock natürlich gerade

recht. Die Verteufelung krankmachender Medien hat das Zeug zur Mainstream-Meinung, wie der Blick in Tageszeitungen jede Woche zeigt: Schmerz durch Überlastung des SMS-Daumens wird erforscht. Schlaflosigkeit durch blaues Bildschirmlicht und psychische Störungen durch Computerspiele. Die gängige Formel lautet: krank durch Medien (siehe S. 4–5). Doch: „Meist sind die angeblichen Auswirkungen längst nicht wissenschaftlich bewiesen“, sagt Dr. Stefan Renz. Was plausibel wirkt, muss eben noch lange nicht stimmen. Angebliche Belege dafür, dass digitale Medien auf direktem Wege krank machen, nennen manche Wissenschaftler dann schlicht „Mythen“. So zum Beispiel der Medienpsychologe Professor Dr. Markus Appel von der Universität Koblenz-Landau, der zusammen mit der Diplompsychologin Constanze Schreiner eine Meta-Analyse zu den Spitzerschen Kernthesen erarbeitet hat. Darin wird vieles nicht so heiß gegessen, wie es Spitzer gekocht hat. Im Durchschnitt stehe die Internetnutzung zum Beispiel nur „in einem sehr kleinen negativen Zusammenhang mit Wohlbe-

finden“, schreiben Appel und Schreiner. Will heißen: Vom Daddeln alleine bekommt man ziemlich sicher keine Depressionen.

Auch zwischen Übergewicht und Computerspielen entdeckten sie nur einen minimalen Zusammenhang. Ihr Fazit: „Die Verbreitung nicht sachgemäßer, alarmistischer Thesen zu den Auswirkungen von Internetnutzung verschleiert den Blick für die Herausforderungen, die mit einer Verbreitung von Computer und Internet im Alltag verbunden sind.“ Man solle sich lieber um echte Medienprobleme wie zum Beispiel Cybermobbing kümmern.

ÜBERGEWICHT BEI HEAVY USERN

Trotz dieser klaren Absagen scheint es aber für die Medien-Extremnutzer unter den Jugendlichen gesundheitliche Risiken zu geben. Die Techniker Krankenkasse schreibt in ihrer Studie „Jugend 3.0 – abgetaucht nach Digitalien?“. Rund jeder siebte Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland, der nach Angaben der Eltern „normal“ surft, leidet unter Kopfschmerzen. Bei den elterlich eingestuft „Extremsurfern“ ist hingegen rund jeder Vierte betroffen. Und über 30 Prozent der „Extremen“ leiden an Konzentrationsstörungen. Bei den „Normalsurfern“ sind es nur 12 Prozent. Die Extremkonsumenten sind laut der Studie buchstäblich „Heavy-User“: 15 Prozent von ihnen sind übergewichtig, der Anteil liegt damit 50 Prozent höher als bei den normal surfenden Jugendlichen. Und: Während laut der Studie durchschnittlich gut jeder Zehnte der Jugendlichen in Deutschland zwischen 12 und 17 Jahren Rückenschmerzen hat, ist bei den Extremsurfern fast jeder Fünfte betroffen. Der Hamburger Arzt Dr. Johannes Wimmer, bekannt als Medizin-YouTuber Dr. Johannes und nach eigenen Angaben Vater, Arzt und Netzaktivist, hält diese Ergebnisse allerdings für wenig überraschend: „Es ist wie immer: Die Dosis macht das Gift!“ Die Mehrzahl der angesprochenen Probleme könne man mit gesundem Hausverstand lösen: „Wenn es heißt, Jugendliche würden schlechter schlafen, weil sie nachts von WhatsApp-Nachrichten geweckt werden, dann frage ich mich doch, was die Handys zur Nachtzeit im Zimmer der Jugendlichen zu suchen haben.“

Dezibel

85

Lautstärke sind die Grenze für das, was das Ohr auf Dauer verkraftet. Sei es beim mobilen Musikhören übers Smartphone oder beim Computerspielen: Musik erreicht in Kopfhörern leicht über 100 Dezibel, was langfristig zu Schwerhörigkeit führen kann. Wer dauerhaft Musik hört, sollte laut Akustikexpertin Prof. Dr. Brigitte Schulte-Fortkamp 60 Dezibel Lautstärke nicht überschreiten.

GERÄUSCH KULISSE

bedeutet Stress. Hintergrundgeräusche auszublenden, etwa, um einem Gespräch folgen zu können, bedeutet vor allem für Kinder unmerklich Stress, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Daher sollten Fernseher und Radio bei Mahlzeiten ausgeschaltet bleiben und Hörmedien nicht zur ständigen Geräuschkulisse werden.

EGOSHOOTER GEGEN KREBS

Statt negativer Auswirkungen sieht Dr. Johannes eher positive: „Es gibt so viele gute Beispiele von medialen Anwendungen, die gerade kranke Kinder stärken, ihnen Ängste und Sorgen nehmen.“ Zum Beispiel Apps, die Kindern mit Diabetes das Leben erleichtern, Egoshooter-Spiele, in denen leukämie-kranke Kinder Krebszellen vernichten können. Und die Fülle von Homepages, auf denen sich Selbsthilfegruppen für Kinder mit sehr seltenen Krankheiten vernetzen. Auch die Erfurter Medienpädagogin Dr. Iren Schulz rät dazu, sich dem Themenfeld „Digitale Medien und Gesundheit“ mit einer gelasseneren, positiveren Grundhaltung zu nähern: „Vieles von dem, was als krankhaft dargestellt wird, ist in Wirklichkeit nichts anderes als eine phasenweise ‚Übernutzung‘ von Medien. Die meisten Jugendlichen lernen davon, dass es Folgen hat, wenn man bestimmte Grenzen überschreitet: Ich bin zum Beispiel müde, wenn ich die Nacht im Internet verbracht habe.“ Wenn man sich einmal gelöst hat von dem Gedanken, dass Medien krank machen, und stattdessen den Blick auf womöglich positive Seiten richtet, drängen plötzlich immer mehr gesunde Nebenwirkungen der Mediennutzung ins Blickfeld. Schulz weist auf die Apps zu gesunder Er-

„ES GIBT VIELE MEDIALE ANWENDUNGEN,
DIE GERADE KRANKE KINDER STÄRKEN,
IHNEN ÄNGSTE UND SORGEN NEHMEN.“
DR. JOHANNES

nährung und mehr Bewegung hin: „Eine lustige Lauf-App ist bestimmt um einiges animierender als der Sportlehrer, der brüllt, man solle sich etwas mehr bewegen.“ Dass Medien eine gesundheitsfördernde Funktion haben können, weiß auch die Medienpädagogin Dr. Claudia Lampert, tätig am Hamburger Hans-Bredow-Institut und Koordinatorin des „Netzwerks Medien und Gesundheitskommunikation“. Ungeachtet gesundheitswidriger Angebote würden vor allem die etwas Älteren eine Fülle von Selbsthilfeseiten finden, zum Beispiel zur sexuellen Aufklärung oder zu Essstörungen. „Im Internet können wir Jugendliche mit präventiven Themen dort errei-

chen, wo sie ohnehin schon sind.“ Ein großes Präventionspotenzial sieht Lampert auch in medienpädagogischen Projekten, in denen Jugendliche krank machende Vorbilder und Verhaltensweisen in Medien analysieren oder sich im Rahmen von Filmclips oder Plakaten zu Themen wie „Saufen“, „Rauchen“ oder „Essstörungen“ mit ihrem eigenen Gesundheitsverhalten auseinandersetzen. Von dieser Sorte Projekte gibt es in Hamburg und Schleswig-Holstein allerdings nicht besonders viele. Medienpädagogik und Gesundheitsförderung: Da gibt es im Norden noch viel Raum für Kreativität.

89
%

von 290 befragten jungen Menschen haben alle zwei Wochen einmal das Gefühl, ihr vibrierendes Smartphone am Körper zu spüren, obwohl es sich gar nicht bewegt. Das fanden Wissenschaftler der US-amerikanischen Indiana University – Purdue University Fort Wayne heraus. Die Mediziner haben bereits einen englischen Fachbegriff für das Phänomen: Phantom Pocket Vibration Syndrome.

DIE CHANCEN ÜBERWIEGEN

Medien machen krank – für diese pauschale Diagnose gibt es keine Beweise. Wenn sich Eltern an die grundlegendsten und einfachsten Regeln der Medienpädagogik halten (siehe S. 18–19), besteht kaum Gefahr, dass der Nachwuchs an „digitaler Demenz“ erkrankt. Medienbildung ist immer auch Gesundheitsbildung. Nach Einschätzung der meisten den Jugendlichen wohlgesonnenen Experten überwiegen die Chancen bewusster Mediennutzung die möglichen negativen Auswirkungen bei Weitem. Dabei darf allerdings die kleine Gruppe der Extremnutzer, die ihr Leben vor dem Monitor

verbringt und ganz sicher einen gesundheitlichen Preis für ihren übermäßigen Medienkonsum zahlen muss, nicht aus den Augen verloren werden. Ausgerechnet dort, wo Kinder in prekären Lebensverhältnissen aufwachsen und ohnehin mit schlechter Gesundheitsvorsorge leben müssen, finden sich auch Formen extremer und kompensatorischer Mediennutzung. Diese wirken sich zusätzlich negativ auf die Gesundheit der Kinder aus. Darauf weist der Kinderarzt Renz hin: „Was Mediennutzung, Bewegung und gesunde Ernährung betrifft, so gibt es einen weiten Graben zwischen Stadtteilen wie Eimsbüttel und Wilhelmsburg.“



HAND SCHRIFT

ist gut fürs Gehirn. Laut der Forscherin Karin James trainiert Handschrift das Gehirn mehr als das Schreiben auf einer Tastatur. Der Grund: Eigenhändig geschriebene Buchstaben seien nicht immer gleich und das Gehirn lerne dadurch, sie besser zu unterscheiden.

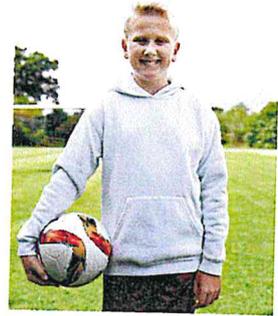
10 TAGE

Smartphone-Nutzung können uns bereits zu wahren Daumenkünstlern machen: Der Bereich im Gehirn, der die Sensibilität des Daumens widerspiegelt, vergrößert sich deutlich, so eine Studie, erwähnt im Fachmagazin Current Biology.

DER TAG BEGINNT



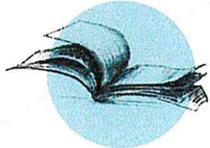
6.40
AUFSTEHEN



15.30

HAUSAUFGABEN

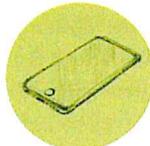
Danach sind die Hausaufgaben dran. Dauern aber meistens nicht so lang.



15.00

30 MINUTEN PAUSE

Zwischen Schulschluss und Aufessen sind im WhatsApp-Klassenchat manchmal schon 50 neue Nachrichten eingegangen. Ich lese sie quer und spiele nebenbei die Fußballmanager-App.



14.15

MITTAGESSEN

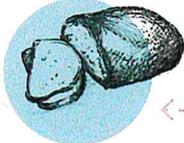
Wenn ich zu Hause ankomme, gibt es erst mal Essen.

16.45

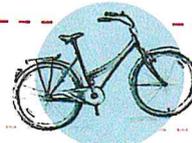
LOSFAHREN

Meine Freunde holen mich zum Fußball ab, ich fahre 2,3 km mit dem Fahrrad bis zum Sportplatz.

19.00
ABENDBROT

HERUMFAHREN

Deshalb kann ich noch mit meiner Schwester auf dem Longboard durchs Dorf rollen.



19.45

CHILL-OUT

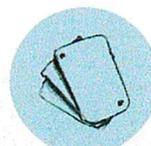
Dann verschwinde ich erst einmal mit meinem Smartphone: Ich checke WhatsApp und Fußballmanager, dabei höre ich Musik über Kopfhörer. Oder ich schaue mir South Park im Fernsehen an.



20.15

SPIELEN

Entweder ich schaue mir noch ein paar coole Fußballtricks auf YouTube an oder ich spiele mit meiner Schwester Black Stories. Sie hat fast alle, die es gibt.



21.45

LESEN

Im Bett lese ich noch auf dem Kindle. Da ich gerade keine neuen Bücher habe, lese ich Harry Potter zum zweiten Mal.



ENDE

BEWEGUNGSPROTOKOLL

BEWEGTE ZEITEN

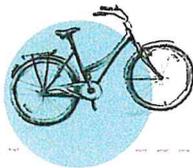
Die Kids von heute hängen ständig am Smartphone und bewegen sich kaum. Oder?

Bei Moritz (12) aus Ahrensburg jedenfalls stehen (immer dienstags) 15 km Radfahren, 1,5 Stunden Fußballtraining und ein bisschen Longboarden rund 2 Stunden Mediennutzung gegenüber.

7.15

LOSAHREN

Ich fahre 5,5 km mit dem Fahrrad zu meiner Schule, dafür brauche ich etwa 20 Minuten.



13.50

LOSAHREN

Nach der Schule setze ich mich wieder aufs Rad und fahre die 5,5 km zurück.

18.45

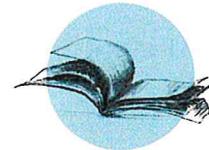
LOSAHREN

Ich radel zurück, wieder etwa zehn Minuten:

17.00

TRAINING

Das Training dauert anderthalb Stunden. Da komme ich ganz schön ins Schwitzen.



7.50 - 13.50

SCHULE

9.25 - 9.40

GROSSE PAUSE I

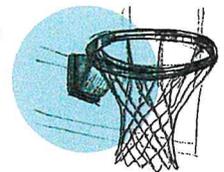
Ich setze mich mit Freunden in den Pausenhof. Bei uns gibt es ein Handyverbot. Das macht aber nichts, wir haben eigentlich immer was zu bereden.



11.15 - 11.30

GROSSE PAUSE II

Jetzt ist Zeit für eine Viertelstunde Basketball auf dem Schulhof.



13.50

DINGDONG

Schluss!



SPRECHZIMMER

„GESUNDHEIT IST FÜR UNS EIN THEMA“

Medien machen krank – was denken diejenigen, die angeblich betroffen sind?
Ein Gespräch mit den Hamburger Neuntklässlerinnen Anuschka, Greta und Mina.



D

Denkt ihr eigentlich manchmal darüber nach, was krank und was gesund macht?

Anuschka: Klar, das ist ein Thema für jeden von uns, dem man nicht so einfach aus dem Weg gehen kann.

Greta: Es ist ein Thema, an das man im Alltag eigentlich ständig erinnert wird.

Mina: Von den Eltern, die sagen: „Fahr mal wieder Fahrrad oder iss mal wieder einen Apfel“.

Anuschka: Und von den Medien, die einem ständig sagen: „Das ist gesund, das ist ungesund, der Smoothie hat ganz viele Vitamine.“ Oder: „Da und davon bekommt man Krebs.“

Greta: Als kleines Kind war man immer eher genervt, weil man das nicht so richtig verstanden hat, was ein Apfel oder draußen spielen nun genau mit Gesundheit zu tun haben soll. Jetzt versteht man eher die Zusammenhänge und erkennt, warum das den Eltern so wichtig ist.

Und wann habt ihr so richtig angefangen, über Gesundheit nachzudenken?

Mina: Was meint ihr, vielleicht seit wir aufs Gymnasium gehen, also ab der 5. Klasse?

Anuschka: Ich glaube, in unserem Alter ist das am extremsten mit dem Nachdenken über Gesundheit. Und so richtig ins Bewusstsein gekommen ist das für mich mit den sozialen Netzwerken, mit Facebook.

Greta: Und vor allem mit Instagram.

Was hat Instagram mit Gesundheit zu tun?

Mina: Weil da ständig Leute Fotos posten, auf denen sie Sport machen oder etwas total Gesundes essen.

Anuschka: Auf YouTube ist es auch so, dass vor oder nach Videos zu irgendwelchen Challenges

DIE DREI HAMBURGER
NEUNTKLÄSSLERINNEN
ANUSCHKA, GRETA UND
MINA FÜHLEN SICH
MANCHMAL VON DEN
MEDIEN REGELRECHT
UNTER DRUCK GESETZT,
EINEN GESUNDEN
LEBENSSTIL ZU PFLEGEN.

ANUSCHKA (13),
genannt „Nuki“, ist ein
echtes Hockey-Ass und
liebt Klavierspielen.

MINA (14),
steht auf die 7-Minuten-
Work-out-App und ihren
täglichen Apfel.

GRETA (14),
joggt manchmal vor der
Schule und tanzt auch
Zumba – das ist zwar ein
bisschen albern, aber
macht richtig Spaß.

Werbeclips gezeigt werden von Leuten, die ganz besonders tolle Detox-Tees empfehlen oder irgendeine neue Diät.

Greta: Man kann dem fast gar nicht mehr entkommen.

Wie reagiert ihr darauf?

Mina: Man kann das ja auch erst einmal ganz positiv sehen, eben als Ansporn und gutes Vorbild.

Anuschka: Klar. Aber es erinnert einen auch immer daran, dass man nicht so aussieht, wenn man sich gerade vielleicht mal nicht so wohl in seinem Körper fühlt.

Greta: Man kann dann fast gar nicht mehr mit gutem Gewissen Pommes essen und zu sich sagen: „Morgen gibt es wieder mehr Gemüse!“

Anuschka: Die Fotos von Models mit ihren total gesunden Smoothies üben natürlich einen ganz schönen Druck aus. Auf Instagram sehen wir ständig Fotos von superschlanken und durchtrainierten Frauen ...

Mina: ... die ihren Körper super in Schuss halten!

Anuschka: Da kann man dann ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn man selbst nicht so viel Sport treibt. Es ist schon so, dass Mädchen immer mit irgendetwas an sich nicht zufrieden sind. Wir denken, wir müssen immer irgendjemandem gefallen.

Greta: Die Mädchen wollen dünner sein, die Jungen jetzt auf einmal alle mehr Muskeln haben. Die gucken sich nun auf Instagram Fotos von durchtrainierten Typen an.

Welche positiven Seiten für die Gesundheit haben digitale Medien eurer Meinung nach?

Mina: Es gibt, wie gesagt, schon viele positive Seiten. Es ist ja nicht nur belastend, wenn ich mir sportliche Leute auf Instagram oder Facebook anschau. Es kann ja auch inspirierend sein. Vielleicht habe ich dann gleich Lust, ein 7-Minuten-Work-out mit der Trainer-App zu machen.

Anuschka: Oder ich habe zum Beispiel Ohrschmerzen und suche nach einem Hausmittel.

Greta: Ja, eine Zwiebel aufs Ohr, so Sachen findet man im Internet schnell. Da muss man einfach die Symptome googeln.

Anuschka: Für Hausmittel habe ich meine Mutter, die kennt sich richtig gut aus.

Mina: Ich habe mal in „Dein Spiegel“ von einer Telefon-Hotline gelesen, da konnte man anrufen und musste laut husten. Dann hat ein Computer das analysiert und gesagt: „Alles in Ordnung“ oder „Bitte schnell zum Arzt gehen“. Solche Sachen finde ich zum Beispiel cool.

Glaubt ihr, dass man von der Mediennutzung auch direkt krank werden kann? Deshalb Schlafstörungen bekommt oder Kopfschmerzen?

Greta: Früher hieß es immer: „Nicht so dicht an den Fernseher, es ist schlecht für die Augen!“

Mina: Also, ich schlafe eigentlich ganz gut und bekomme auch keine Kopfschmerzen von der Handynutzung. Glaube ich zumindest.

A N U S C H K A
SO RICHTIG INS
BEWUSSTSEIN GEKOM-
MEN IST GESUNDHEIT
FÜR MICH MIT DEN
SOZIALEN NETZWERKEN,
MIT FACEBOOK.

M I N A
ERWACHSENE
VERSTEHEN EINFACH
NICHT, DASS MAN DIE
NACHRICHTEN
JA NICHT ALLE LESEN
MUSS.

Greta: Das mit Schlafstörungen ist vielleicht eher beim Fernsehen passiert, wenn man mal was Gruseliges gesehen und davon Alpträume bekommen hat.

Anuschka: Von den Medien kommen vielleicht eher psychische Probleme. Wenn einer zum Beispiel internetsüchtig wird.

Mina: Diese Leute haben, glaube ich, schon vorher andere Probleme.

Habt ihr nicht manchmal das Gefühl, dass es „irgendwie krank“ ist, am Tag 500 WhatsApp-Nachrichten zu bekommen?

Mina: Erwachsene verstehen einfach nicht, dass man die Nachrichten ja nicht alle lesen muss. Man guckt, ob es um was Wichtiges geht, und wenn nicht, dann liest man es eben nicht.

Greta: Wenn ich unterwegs bin, schalte ich auf Flugmodus, dann werde ich nicht ständig durch Pieptöne oder Vibrationsalarm gestört.

Der Hirnforscher Professor Manfred Spitzer behauptet, digitale Medien machen dumm ...

Anuschka: Manchmal finde ich, wir haben es schon ein bisschen verlernt, selbstständig zu denken.

Mina: Stimmt. Früher konnte ich den Busfahrplan auswendig. Jetzt mache ich mir ein Foto an den Haltestellen und gucke drauf, anstatt mich zu erinnern.

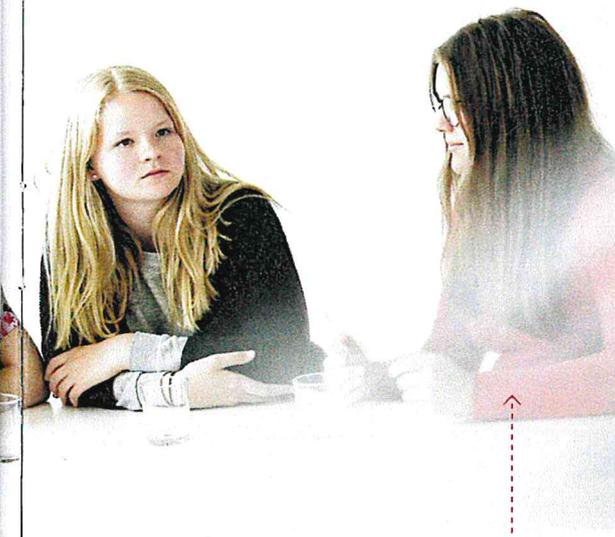
Greta: Es ist doch müßig, darüber nachzudenken. Die Smartphones sind ja da, und sie sind ein wichtiger Teil unseres Lebens.

Anuschka: Aber immer sofort danach zu greifen, wenn man sich ein bisschen langweilt, das ist schon irgendwie krank.





”
GRETA
FRÜHER HIESSES
IMMER: NICHT SO
DICHT AN DEN
FERNSEHER, ES
IST SCHLECHT FÜR
DIE AUGEN!



HAUSMITTEL



TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN MIT MEDIEN UND KINDERN

AN DER SPITZE DER BEWEGUNG

Kinder, deren Eltern sich täglich gemeinsam mit ihnen bewegen, haben weniger gesundheitliche Probleme. Das sagt die aktuelle AOK-Familienstudie. Sie zeigt, wie wichtig es ist, dass Eltern ihre Kinder zu Sport animieren: „Kinder von Eltern, die sich mehrmals täglich mit ihnen zusammen bewegen, haben eine höhere gesundheitliche Lebensqualität im Vergleich zu Kindern, deren Eltern sich maximal nur ein paar Mal im Monat mit ihnen bewegen.“

DAS HANDY SCHLÄFT IM FLUR

Schlafstörungen durch Mediengebrauch lassen sich leicht umgehen, wenn die Ladestation im Flur steht. Neun von zehn Jugendlichen beschäftigen sich in der letzten Stunde des Tages mit ihrem Handy, sagt eine Analyse aus Norwegen. Doch das blaue Bildschirmlicht soll die Hormone des

Schlafzentrums im Hirn stören. Deshalb die klare Ansage: Das Handy schläft draußen! Die Ladegeräte aller familiären Smartphones können an einem zentralen Platz gesammelt werden, am besten im Flur. So macht es auch die Familie Haeusler („Netzgemüse – Aufzucht und Pflege der Generation Internet“, Goldmann Verlag). Und geweckt wird wieder mit dem Wecker. Da werden sich die Kinder wundern: ein Wecker – eine Uhr mit Alarmfunktion!

LASST SIE BLOSS MAL IN RUHE

Der Hamburger Kinderarzt Dr. Stefan Renz plädiert für sinnlosen Zeitvertreib: „Wir müssen Kinder und Jugendliche vor zu viel Druck und zu hohen Erwartungen schützen und sie hin und wieder auch einmal völlig sinnloses Zeug machen lassen. Der Nachwuchs hat heute zeitlich eng getaktete Tage und findet wenig Nischen, um einfach mal

nichts zu tun. Doch das ist sehr wichtig für ein gesundes Seelenleben.“

ES DARF RUHIG RICHTIG ÖDE SEIN

Die Erfurter Medienpädagogin Dr. Iren Schulz hält Langeweile für wichtig: „Es ist eine wichtige Erfahrung für Jugendliche, es auch mal ertragen zu können, sich richtig zu langweilen.“

COMPUTERSPIEL IN ANALOG

Wie animiert man Kinder zum Sport, die sich nur für Computer interessieren? Mit einem fiesem Trick: „Es ist eine tolle Idee, einmal ein Jump&Run-Computerspiel im richtigen Leben nachzuspielen. Man sagt dann aber nicht: ‚Wir machen heute was für die Gesundheit!‘ Sondern: ‚Wir machen heute was mit Computern, aber anders!‘“, schlägt die Hamburger Medienpädagogin Dr. Claudia Lampert vor.

ICH HAB' DA NOCH FÜNF FRAGEN

1. WIE GUT UND GESUND FÜHLEN SICH KINDER UND JUGENDLICHE IN HAMBURG UND SCHLESWIG-HOLSTEIN?

Die Studie zu Gesundheits- und Lebenslagen 11- bis 15-jähriger Kinder und Jugendlicher in Hamburg zieht ein positives Fazit: 87 Prozent der befragten Jungen und 83 Prozent der Mädchen geben eine hohe Lebenszufriedenheit an, die überwiegende Mehrheit stuft auch ihren Gesundheitszustand als positiv ein. Für Schleswig-Holstein zeigt die KiGGS-Studie positive Ergebnisse: Die Mehrheit der untersuchten Kinder und Jugendlichen hat ein hohes subjektives Wohlbefinden. Nur ein geringer Anteil (4,1 Prozent) der Mädchen und Jungen hat sich oft oder immer krank gefühlt. Aber: Eine Tendenz zu geringerem subjektivem Wohlbefinden ist bei niedrigerem Sozialstatus erkennbar.

2. WIE HÄNGEN GESUNDHEIT, MEDIEN UND FAMILIEN-ALLTAG ZUSAMMEN?

„Gesundheit ist ansteckend!“ So heißt es in der AOK-Familienstudie 2014. Eltern haben in allen gesundheitsrelevanten Lebensbereichen eine wichtige Vorbildfunktion: Bewegung, Ernährung und Mediennutzung. „Kinder, die sehen, dass die Eltern nicht ständig ihr Handy nutzen, können ihres auch einfach mal links liegen lassen.“

3. WO FINDEN ELTERN GUTE INFOS ZUR GESUNDHEIT UND MEDIENNUTZUNG?

Viele gute Informationen und Tipps zu Ernährung, Erholung, Kinderkrankheiten und sinnvoller Mediennutzung gibt es auf

www.kindergesundheits-info.de, einer Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Unter der Rubrik „Fachkräfte“ finden sich auch viele interessante Forschungsergebnisse zum Themenfeld „Freizeit und Medien“.

4. WAS ANTWORTE ICH JEMANDEM, DER SAGT, DAS INTERNET MACHT UNS DUMM?

Die Meta-Analyse von Dr. Markus Appel und Constanze Schreiner zu Mythen über Mediennutzung und Gesundheit liefert viel Material, das vor allem eines aussagt: Es gibt viel weniger Gründe zur Beunruhigung, als man vermuten könnte. Nachzulesen unter: www.uni-koblenz-landau.de/de/aktuell/digitaledemenz

5. WIE FUNKTIONIERT MODERNE GESUNDHEITSAUFKLÄRUNG IM INTERNET?

Das lassen wir das Internet selbst beantworten. Ein vergnügliches Interview mit dem YouTube-Arzt Dr. Johannes findet sich in der taz unter www.taz.de/15043929. Dort sagt er: „Die Patientenreise beginnt heute online. Es zwickt was – und man fragt Dr. Google, was das sein könnte. Und ganz typisch und menschlich. Die Menschen suchen nachts um drei. Sie können mich ja auch tagsüber anrufen oder anschreiben. Aber sie sind dann unterwegs, wenn keiner da ist, wenn es mit der Ablenkung nicht mehr klappt, wenn die Ängste groß sind. Und dann freuen sie sich: Da ist einer, er spricht mit mir. Auch wenn es ein Video ist.“

BUCHTIPP

„KINDHEIT IST KEINE KRANKHEIT“

Sind wir das Volk der kranken Kinder? Zumindest sind wir das Volk der krankgeschriebenen und damit stigmatisierten Kinder, sagt der Kinderarzt Dr. Michael Hauch. Ist das Kind lebhaft? Dann werfen wir mit Ritalin nach ihm – und es muss ein Leben lang mit der Diagnose ADHS leben, die nicht selten übereilig war. Kinderarzt Hauch warnt deshalb in seinem Buch eindringlich davor, pädagogische Probleme mit dem Rezeptblock lösen zu wollen, und gibt eine Menge Beispiele, die nachdenklich machen. Sehr lesenswert! Dr. Michael Hauch: „Kindheit ist keine Krankheit. Wie wir unsere Kinder mit Tests und Therapien zu Patienten machen“ (S. Fischer Verlag)

APP-TIPPS

DAS ZÄHLT

Angeblich schauen wir täglich im Schnitt 135-mal auf unser Smartphone. Die App „Checky“ zählt mit und stellt die Nutzung als Grafik dar – damit die Nutzer ein Gefühl dafür bekommen, wie oft sie zum Gerät greifen. Kostenlos, aber nicht werbefrei.

AUF SCHRITT UND TRITT

So schlicht wie wirkungsvoll: Mit einer Schrittzähler-App, in zahlreichen Versionen für Android und Apple IOS kostenlos erhältlich, werden Kinder beim Spaziergang herausgefordert: „Na, schaffst du 1.000 Schritte?“, „Klar schaff ich das!“

YOUTUBE-TIPPS

STAYIN' ALIVE!

Ein YouTube-Clip der British Heart Foundation zeigt, wie moderne Gesundheitsbildung für Kinder funktioniert: „Was kannst du tun, wenn jemand in deiner Umgebung ohnmächtig wird?“ Wie smart das Filmchen ist, lässt sich schwer in wenige Worte fassen. Deshalb besser gleich im Original anschauen auf YouTube unter „Mini Vinnie and his mini henchmen“.

WHATSAPP, TEDDY?

Ein Teddybär, der WhatsApp-Sprachnachrichten von Familie und Freunden empfangen kann, ist der Seelentröster krebskranker Kinder in Brasilien. Eine einfache Idee mit großer Wirkung. Anschauen auf YouTube unter „Meet Elo“.

IMPRESSUM

Herausgeber: Medienanstalt Hamburg / Schleswig-Holstein (MA HSH),
Thomas Fuchs (Direktor), Rathausallee 72-76,
22846 Norderstedt,
Tel.: 040/369005-0, www.ma-hsh.de
Projektleitung: Simone Biefeld, Dr. Thomas Voß
Verlag: G+J Corporate Editors GmbH,
Stubbenhuk 10, 20459 Hamburg
www.corporate-editors.com
Geschäftsführung: Soheil Dastyari, Sandra Harzer-Kux

Büroleitung: Joerg Strauss
Projektleitung und Redaktion:
Eva Kanthack (Ltg./v.i.S.d.P.), Tel. 030/2757 2409 6822
Autor: Andreas Beerlage (FR)
Art Direction: Britta Hinz, Dorothee Swinke (FR)
Bildredaktion: Isabell Seifert (FR)
Schlussredaktion: Kerstin Weber (FR)
Verifikation: Dr. Egbert Scheunemann (FR)
Herstellung: Heiko Belitz (Ltg.), Sandra Merchel
Lithografie: S&T Digitale Medien GmbH, Berlin

Druck: Neef+Stumme, Wittingen
Illustrationen: Sören Kunz/Wildfox Running
(Umschlag, S. 4–11)
Fotos: Achim Multhaupt (S. 2), Patrick Runte (S. 13–17)
Infografik: Dorothee Swinke (FR) (S. 12–13)

Info: Zur besseren Lesbarkeit verwendet scout in der Regel nur eine Geschlechterform.
Erscheinungstermin: 10.2015
www.scout-magazin.de

Rechte: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Medienanstalt Hamburg / Schleswig-Holstein. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt die Redaktion keine Haftung. scout verweist auf Webseiten Dritter. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle haftet G+J Corporate Editors nicht für die Inhalte dieser externen Seiten. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind nur deren Betreiber verantwortlich.

26%

weiter stellen sich die Gefäße, wenn wir Musik hören, die wir kennen und mögen, konnten Forscher des University of Maryland Medical Center zeigen. Damit wirkt Musik entlastend und entspannend auf das Herz-Kreislauf-System.

NO | MO | PHO | BIE

Wissenschaftler der Universität von Missouri fanden 2015 heraus, dass Blutdruck und Puls ansteigen, wenn Mobiltelefonnutzer angerufen werden, den Anruf aber gerade nicht entgegennehmen können. Während eines Wortsuchtests zeigten die Probanden: Je stärker die Angstreaktion, umso schlechter die kognitive Leistungsfähigkeit im Test. Die Angst davor, ohne Handy (no mobile) zu sein, hat auch schon einen Namen: Nomophobie.

scout 
www.scout-magazin.de

Online-Vorschau: Einkaufen im Netz
Jetzt für den scout-Newsletter anmelden
auf www.scout-magazin.de