

praxis für kinder- und jugendmedizin

Dr. med. Hans-Peter Niedermeier

Patienteninformation FERNSEHEN

Liebe Eltern,

ich meine, daß wir unser Augenmerk nicht nur auf die Gesundheits-schäden durchs Rauchen/Mitrauchen, sondern auch auf die zweitwichtigste Droge, vor allem im Klein-/Kindergarten- und Grundschulalter, richten sollten.

Durch ungehemmten Fernsehgenuß, sind sicherlich, ebenso wie beim Rauchen, körperliche Schäden, insbesondere aber auch Schäden psychischer Art zu erwarten. Viele Eltern finden nichts dabei, wenn die Kinder stundenlang z.T. ab 05.00 Uhr morgens vor dem Fernseher sitzen.

Ich beobachte bei uns hier in der Gegend, daß 40% der Kinder die mir zur U8 und mindestens 60% der Kinder der U9 unter Haltungsschäden, wenn nicht gar unter einer vom Orthopäden bestätigten Skoliose leiden.

Die Verrohung der Sitten in der Schule sind ebenso bekannt, wie die auf den überhöhten Fernsehgenuß zurückzuführenden Konzentrationsstörungen.

Die Aktion Sorgenkind hat vor Jahren eine Tabelle veröffentlicht, hier die Daten:

Wieviel Fernsehen für welches Alter?

2	Jahre	höchstens	5 - 8 Minuten	mindestens zwei fernsehfrei
3	„	„	15 „	Tage in der Woche!
4	„	„	30 „	„
5	„	„	35 „	„
6	„	„	1 Stunde	„
7 - 8	„	„	1,5 Stunden	mindestens ein fernsehfreier
9 - 10	„	„	1,75 „	Tag in der Woche
11	„	„	2 „	„
12	„	„	2,25 „	„
13 - 14	„	„	2,5 „	„

Empfohlen von Prof. Dr. Heribert Heinrichs, Medienpädagoge, Hildesheim