



DGUHT_{e.V.}

aktiv für Mensch + Umwelt

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
UMWELT- UND HUMANOTOXIKOLOGIE

Geschäftsstelle der DGUHT
Dipl.-Ing. Waldemar Bothe
Bergstr. 32 · 73098 Rechberghausen
Tel.: 07161-3543587 · E-Mail: info@dgucht.de · www.dgucht.de

Ver[n]jetzt. Digitalisierung: Die andere Seite der Medaille

Dass viele Eltern die Digitalisierung der Schulbildung begrüßen, ist unumstritten. Genauso unumstritten ist es, dass alle Eltern die Gesundheit ihrer Kinder fördern wollen. Während Regierungen und Bildungsbehörden seit mehreren Jahren die angeblichen Vorteile der Digitalisierung unerbittlich bewerben und seit 2020 das „Fernlernen“ als besonderen Vorteil in der jetzigen Krise präsentieren, wird über die eventuellen Gesundheitsschäden in Bezug auf die Digitalisierung geschwiegen.

Augenverletzung und Schlafstörung

Lichtstrahlung („blaues Licht“): Das menschliche Auge ist an das Spektrum der Sonnenstrahlung angepasst. Die Strahlung aus den Bildschirmen von Tablets oder Handys (oft „blaues Licht“ genannt) hat ein wesentlich anderes Spektrum als Sonnenlicht und kann die Netzhautzellen beschädigen.^{1,2,3,4} Das gilt besonders in der Wachstumsphase des Auges, also bei Kindern. Darüber hinaus kann diese Strahlung die nächtliche Produktion des Hormons Melatonin hemmen und somit zu Schlafstörungen führen.⁵

Enges Blickfeld und gleichbleibender Fokuspunkt: Das Auge hat verschiedene Muskeln, die jeweils den Augapfel bewegen, die Brechkraft des Auges anpassen und die Pupillenweite kontrollieren. Wie auch bei anderen Muskeln gilt: Wenn die Augenmuskeln sich wenig bewegen, schwinden sie. Ein nicht digitalisiertes Schulkind sitzt bei seiner Arbeit an einem Tisch, wo lauter Sachen herumliegen, die es betrachtet und nach denen es immer wieder greifen muss: Bücher, Hefte, Blätter, Stifte, die Federmappe, der Anspitzer und Radiergummi, das Lineal. Sein Blickfeld ist dementsprechend breit und der Fokuspunkt seines Auges variiert, sodass all die Augenmuskeln sich regelmäßig bewegen. Bei der Arbeit mit einem iPad dagegen bleibt sein Blickfeld extrem eng und der Fokuspunkt gleich, sodass die Augenmuskeln sich wenig bewegen und dadurch schwinden, was zu verschiedenen Augenproblemen führen kann.

Trockene Augen durch zu wenig Blinzeln: Mit jedem Augenschlag wird Tränenflüssigkeit auf der Augenoberfläche verteilt, was nicht nur die Horn- und Bindehaut befeuchtet, sondern auch Bakterien abwehrt und Staub und Schmutz abwischt. Beim Starren auf ein iPad blinzelt ein Kind drastisch weniger als bei der Arbeit mit Büchern, Heften und Stiften, sodass seine Augen trockener, schmutziger und für eine Infektion anfälliger werden.^{6,7,8}

Wie Eltern ihre Kinder schützen können

Der allergrößte Schutz für die Augen ist, so wenig Zeit wie möglich am Bildschirm zu verbringen. Für einen gesunden Schlaf sollten Kinder 2 – 3 Stunden vor dem Einschlafen nicht auf einen Bildschirm starren. Falls Ihr Kind unbedingt beträchtliche Zeit auf einen Bildschirm starren muss, hilft die sogenannte „20-20-20 Regel“: Alle 20 Minuten sollte sich Ihr Kind für 20 Sekunden auf einen Punkt fokussieren, der ungefähr 20 Fuß (ca. 6 Meter) entfernt liegt.

Stichwörter zum Thema „Augenverletzung und Schlafstörung“

„Blaulichtgefährdung“, „Makuladegeneration“, „Melatonin“, „Schlafstörungen“, „digitale Augenbelastung“, „Computer Vision Syndrom“, „Verschwommene Sicht“, „Office-Eye-Syndrom“, „20-20-20 Regel“

Schädigende Körperhaltung

Bei einer guten Körperhaltung liegt der Massenschwerpunkt des Kopfes in einer ungefähr senkrechten Linie mit der Halswirbelsäule, die das Gewicht des Kopfes ohne Probleme trägt. Die Hüfte liegt ebenfalls in dieser Linie und der Rücken trägt das Körpergewicht auch ohne Probleme. Wenn ein Kind dagegen auf ein Handy oder Tablet schaut, entsteht typischerweise eine schlechte Körperhaltung: Das Gewicht des Kopfs (ca. 2 – 3 kg) biegt die Halswirbelsäule stark nach vorne, die hoch gespannt wird, und der ganze Rücken wird krumm. Das alles führt sehr oft zu Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen^{9,10,11} und langfristig zu Verformungen am Skelett und an den Muskeln^{12,13} und einer frühzeitigen Degeneration der Bandscheiben.¹⁴

Wie Eltern ihre Kinder schützen können

Jedes Kind muss geschult werden, bei der Computer-Arbeit die richtige Körperhaltung – wie oben beschrieben – einzunehmen und beizubehalten. Eine solche Schulung wird zurzeit nicht in Schulen vermittelt. Eltern müssen daher die volle Verantwortung tragen. Hier gilt auch: Für eine gesunde Entwicklung des Skeletts und der Muskulatur sollten Kinder nur so viel Zeit am Computer verbringen, wie absolut unvermeidbar ist.

Stichwörter zum Thema „Schädigende Körperhaltung“

„Handynacken“, „Text-neck“, „Forward Head Posture“, „iHunch“, „Smartphone Muskeln Gelenke“

Bedenken in Bezug auf WLAN- und Handystrahlung

WLAN- und Handystrahlung sind nicht das Gleiche und es gibt verschiedene Varianten von beiden, doch sie sind alle verwandt und bestehen aus elektromagnetischer Strahlung mit einer Frequenz im ca. 1 – 5 GHz-Bereich. Die Belastung durch solche Strahlung gibt Anlass zur Sorge.^{15,16} Es besteht ein erhöhtes Risiko, an Krebs, Unfruchtbarkeit, Alzheimer, Parkinson und Stoffwechselstörungen zu erkranken.^{17,18,19} Die Hersteller von Handys und WLAN-Router selbst warnen vor der Belastung durch elektromagnetische Strahlung. Einige Beispiele:

- „Vermeiden Sie das Aufstellen Ihres Speedport (WLAN Routers) in unmittelbarer Nähe zu Schlaf-, Kinder- und Aufenthaltsräumen, um die Belastung durch elektromagnetische Felder so gering wie möglich zu halten.“²⁰
- „Das iPhone sollte mindestens 10 mm vom Körper getragen werden. Dadurch ist gewährleistet, dass die Belastung nicht über den in den Tests ermittelten Werten liegt.“²¹
- „Um die Belastung durch HF-Energie zu reduzieren, sollten Freisprechanlagen, wie der integrierte Lautsprecher, die mitgelieferten Kopfhörer oder ähnliches Zubehör verwendet werden.“²²

Wie Eltern ihre Kinder schützen können

Grundsätzlich sollte jede Strahlungsquelle – ob Handy, Laptop, Tablet, TV-Stick, Router oder Verstärker – abgeschaltet werden, wenn sie nicht in Gebrauch ist. Das heißt nicht unbedingt, dass die Geräte selbst auszuschalten sind. Bei Handys, Tablets und Laptops gibt es einen Flugmodus und viele Router können auf Knopfdruck das WLAN abschalten. Weiterhin sollten Kinder das Handy nicht immer am Körper tragen.

Stichwörter zum Thema „WLAN- und Handystrahlung“

„WLAN Gesundheit“, „WLAN schädlich“, „Elektrosmog“, „Handy krebserregend“, „Handy unfruchtbar“, „Handy SAR Körper“

Sucht und Verhaltensauffälligkeiten

Sehr viele mit einem Handy und/oder iPad ausgestattete Kinder werden schnell süchtig nach ihren Geräten.^{23,24,25} Ein süchtiges Kind greift ständig nach seinem Gerät, wird leicht von jeder Benachrichtigung abgelenkt und hat weniger Zeit und Lust für andere Aktivitäten. Weiterhin fällt es einem solchen Kind schwer, das Gerät nachts wegzulegen, was zu Schlafstörungen führt und somit die Regeneration des Körpers behindert. Viele Erwachsene bemerken, dass Kinder soziale Isolation und andere Verhaltensauffälligkeiten zeigen, wenn sie häufig digitale Medien konsumieren: Handy, Tablet, Spielkonsole, TV.²⁶

Wie Eltern ihre Kinder schützen können

Um Computersucht zu vermeiden, reicht es nicht, dem Kind lediglich das Gerät wegzunehmen. Ein Kind, das ständig daran denkt, ist auch ohne das Gerät weiterhin süchtig. Es braucht Alternativen: Sport, Musik, Tanzen, Singen, Basteln, sich mit Freunden zu treffen und an der frischen Luft spielen. Selbstverständlich hilft es hierbei enorm, wenn Eltern gute Vorbilder sind.

Stichwörter zum Thema „Sucht und Verhaltensauffälligkeiten“

„Handysucht“, „Verhaltensauffälligkeiten Digitalisierung“, „soziale Auffälligkeiten Digitalisierung“, „Medienkonsum Kinder“

Cybermobbing

Cybermobbing ist eine Form der Gewalt gegen Kinder.^{27,28,29} Mit der steigenden Digitalisierung steigen auch die Anzahl der Opfer und das Ausmaß deren Belastung stark an.^{30,31,32} Mobbing gab es immer; allerdings senkt das Internet die Hemmschwelle für Mobbingaktivitäten, da viele Kinder sich in der virtuellen Welt trauen, Beleidigungen, Verspottungen und Drohungen zu schreiben, die sie in der physischen Welt nicht aussprechen würden.²⁷ Darüber hinaus können die Täter rund um die Uhr aktiv sein und ihre Opfer auch im häuslichen und ehemals sicheren Umfeld angreifen. Die Folgen von Cybermobbing variieren von Fall zu Fall. Einige Opfer erleiden langfristig eine ernsthafte emotionale, psychische und/oder physische Belastung bis hin zu Traumata. In einigen Fällen sind auch Lehrkräfte Opfer von Cybermobbing.^{33,34}

Wie Eltern ihre Kinder schützen können

Sobald Ihr Kind Zugang zu sozialen Netzwerken bekommt, sollten Sie mit ihm Verhaltensregeln diskutieren und vereinbaren. Es gibt viele Fragen zu besprechen: Wie sollten Kinder respektvoll miteinander umgehen? Wie erkennt man Cybermobbing, auch schon in den Anfängen? Was sollte Ihr Kind tun, wenn es sich ungerecht behandelt fühlt? Oder wenn es feststellt, dass ein anderes Kind angegriffen wurde? Wie viel persönliche Information sollte es preisgeben? Welche Gefahren entstehen, wenn es persönliche Fotos und Videos teilt oder veröffentlicht? Am Anfang kann es sinnvoll sein, dass Sie alle Tätigkeiten Ihres Kindes im Internet kontrollieren. Wenn Ihr Kind von Cybermobbing betroffen ist, sollten Sie so schnell wie möglich handeln. Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie gegebenenfalls die genauen Vorfälle feststellen, Beweise sichern, den Cybermobber blockieren, seine Eltern und die Schule informieren, beleidigenden Inhalt löschen lassen, mit der Polizei sprechen. Cybermobbing darf nicht unterschätzt werden.

Stichwörter zum Thema „Cybermobbing“

„Cybermobbing Kinder“, „Cybermobbing Schule“, „Cybermobbing Distanzunterricht“, „Cybermobbing abwehren“

Zugang zu schädlichen Inhalten

Pornografie

So sehr die meisten Eltern sich bemühen es zu verhindern, gelingt es vielen Kindern, von ihren Handys und Tablets auf pornografische Bilder und Videos zuzugreifen.^{35,36,37} Das Problem ist nicht bloß, dass Menschen – insbesondere Frauen, aber auch Männer – als rein sexuelle Objekte dargestellt werden. Manche Bilder können extrem verstörend sein, besonders wenn Kinder sie sehr früh und ungewollt sehen. (Ein kurzer Blick auf eine oft besuchte pornografische Webseite wie youporn.com reicht, um zu zeigen, worum es sich hier handelt.) Diese Bilder gehen ihnen eine lange Zeit oft nicht aus dem Kopf. Ebenfalls fällt es Jugendlichen und Erwachsenen schwerer, Liebe, Romantik und wahre Intimität zu entdecken, wenn sie bereits als Kinder regelmäßig pornografischen Inhalt erlebt haben. Darüber hinaus kann jedes Kind jederzeit mit einem iPad Fotos und Videos von seinen eigenen Körperteilen und geschlechtlichen Handlungen machen und diese „selbstgemachte“ Pornografie über soziale Netzwerke teilen, auch an Kinder, die sie gar nicht sehen wollen. Die Konsequenzen eines solchen Verhaltens können Kinder nicht abschätzen.

Gewalt, Drogenmissbrauch

Ebenfalls haben mit iPads ausgestattete Kinder leichten Zugang zu Inhalten, die Gewalt und Drogenmissbrauch verharmlosen oder gar verherrlichen.

Fragwürdige Werbung

Beim Surfen im Internet ist Online-Werbung nicht zu vermeiden und Kinder sind immer öfter die Zielgruppe.^{38,39} Fast-Food-Ketten, Glücksspielunternehmen, Lebensmittelkonzerne, Supermärkte und allerlei andere Firmen verwenden ausgefeilte Methoden, um unnötige oder gar gesundheitsschädigende Produkte zu verherrlichen und dabei an das Geld und die Daten von Kindern zu gelangen. Für diese Werbebotschaften werden sehr häufig Prominente gebucht. Nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene denken dann, dass das Produkt sicher gut ist, wenn es mit Showmaster A oder Fotomodell B oder Fußballer C in Verbindung gebracht wird.

Wie Eltern ihre Kinder schützen können

Eltern können eine Reihe von Maßnahmen ergreifen. Schon bevor ein Kind ein Gerät bekommt, sollten Eltern darüber sprechen, dass nicht alle Inhalte harmlos und kindgerecht sind, die im Internet zu finden sind. Je nach Alter und Persönlichkeit des Kindes können Eltern die vielen unterschiedlichen Themen regelmäßig diskutieren, wie zum Beispiel: Die psychologische Wirkung von Gewaltdarstellung, die schrecklichen Folgen von Drogenmissbrauch, der Zweck und die Wirkung von kommerzieller Werbung, die Unterschiede zwischen Pornografie und echter Sexualität. Je offener und vertrauensvoller das Verhältnis zwischen Kind und Eltern ist, desto wirksamer sind solche Diskussionen. Je nach Gerät, Betriebssystem und Suchmaschine können Eltern unterschiedliche technische Maßnahmen ergreifen, wie das Aktivieren von Sicherheitseinstellungen. Geschickte Kinder können solche Maßnahmen allerdings oft umgehen.

Stichwörter zum Thema „Zugang zu schädlichen Inhalten“

„Pornografie Kinder schützen“, „Kinder gerichtete Fast-Food Werbung“, „Medien Gewalt Kinder“

Pädagogische Nachteile

Umfangreiche pädagogische Forschung kommt zu dem Schluss, dass digitalisiertes Lernen Kinder benachteiligt im Vergleich zu Kindern, die ohne Computer lernen.^{40,41,42,43,44} Viele Lehrkräfte gelangen zu derselben Erkenntnis. Mehrere Nachteile lassen sich leicht nachvollziehen: Wenn bei einem „nicht digitalisierten Kind“ eine Frage entsteht, muss es selber über die Frage nachdenken, was seine Denkfähigkeiten entwickelt. Es muss eine Weile überlegen, vielleicht Wörter oder Zahlen aufschreiben, ein Diagramm zeichnen oder in einem Buch nachschlagen. Ein griffbereites iPad dagegen verleitet ein Kind dazu, erst einmal zu prüfen, ob eine Antwort parat im Internet steht. Ebenso werden Denkfähigkeiten von Kindern unterfordert, wenn ihnen ständig Multiple-Choice-Fragen gestellt werden, statt offene Fragen, die mit Wörtern bzw. Sätzen zu beantworten sind, die sich das Kind selber ausdenken muss. Die Feinmotorik, die ein Kind beim Schreiben und Malen mit Stiften, Linealen und Zirkeln lernt, verbessert seine Lern- und Gedächtnisleistung,^{41,43,45} wird aber beim digitalisierten Unterricht fast komplett vernachlässigt.

Überwachung und Schadsoftware

Handy- und Tabletutzer lassen sich auf unterschiedliche Art und Weise ausspionieren. Völlig gesetzmäßig dürfen IT- und Telekom-Unternehmen, sowie der Staatssicherheitsdienst und Bildungsbehörden alle mit dem Internet verbundenen Geräte überwachen.^{46,47} Zum Beispiel: Gemäß einem typischen Softwarelizenzvertrag darf ein IT-Unternehmen wie Apple ausgewählte Benutzerdaten übertragen, sammeln, verwalten, verarbeiten und anderweitig verwenden. Darüber hinaus gibt es mehrere Apps auf dem Markt, die Handy- und Tabletutzer ausspionieren lassen, z. B. die iPad Spy App von spyera.⁴⁸ Wenn so eine App heimlich installiert wird, kann der Spion ein Gerät überwachen, ohne dass der Nutzer es überhaupt weiß. Mit den oben genannten Arten von „Spyware“ bekommt der Spion Zugang auf unterschiedliche Daten auf dem Gerät: Standortdaten, Bilder, Videos, Nachrichten. Noch schlimmer: Ein gehacktes Gerät kann nicht nur Sprach- und Videoanrufe offenlegen, sondern als leistungsstarke Wanze mit dem Mikrofon und Kamera das Wohnumfeld komplett ausspionieren. Über Videokonferenzdienste wie Zoom und Skype erhalten Außenstehende (andere Kinder, Lehrerinnen, allzu oft auch Hacker) sogar Zugang zum persönlichen Wohnumfeld. Bei der Nutzung eines mit dem Internet verbundenen Handys oder Tablets entsteht immer das Risiko, dass unerwünschte schädliche Software („Malware“) auf dem Gerät landet. Solche Schadprogramme können Daten klauen, Dateien löschen oder Dateien verschlüsseln und dabei Geld vom Benutzer erpressen.

Finanzielle Schäden und kommerzielle Einflussnahme

Es wird behauptet, Schulkinder bekämen „kostenlos“ elektronische Geräte.⁴⁹ Es mag wohl sein, dass Eltern für die Erstananschaffung der Geräte diese nicht von ihrem Privatgeld bezahlen müssen; allerdings bezahlen müssen Eltern auf jeden Fall und zwar indirekt über Steuergelder. Dieses Geld fehlt dann für andere, sinnvollere Zwecke. Weiterhin brauchen die Geräte Software, die oft kontinuierlich aktualisiert werden muss. Die Geräte selbst sowie die notwendige IT-Infrastruktur wie etwa das WLAN, müssen auch regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht werden. Das alles verschlingt ebenfalls Steuer- und Privatgeld. Diese Gelder fließen in Megakonzerne wie Apple und Microsoft, die bekanntlich selber sehr wenig Steuern in Deutschland zahlen und die über diverse Stiftungen zudem auch andernorts Steuervorteile genießen. Die Hardware, Software und IT-Infrastruktur werden alle von gewinnorientierten Unternehmen hergestellt, die ihre eigenen kommerziellen Interessen gegenüber den Interessen unserer Kinder priorisieren. Die reichsten Konzerne haben eine enorme Macht und nutzen diese aktiv, um politische Entscheidungen zu ihren Gunsten zu beeinflussen.^{50,51,52} Sie finanzieren oder subventionieren Teile der Bildung – Bereitstellung der Geräte, technische Infrastruktur, Lernplattformen, Ausbildung der Lehrkräfte – und erlangen somit eine Mitbestimmung in Bezug auf Bildungsinhalte.

Autoren:

Dr. Zareer Dadachanji
Ulrike von Aufschnaiter

Weitere Informationen unter: <https://deutschlandskrankekinder.de/>

Die Literaturangaben und Quellenangaben erhalten Sie kostenfrei in der Wissenschaftsredaktion des Forum Medizin Verlags, E-Mail: medwiss@forum-medizin.de