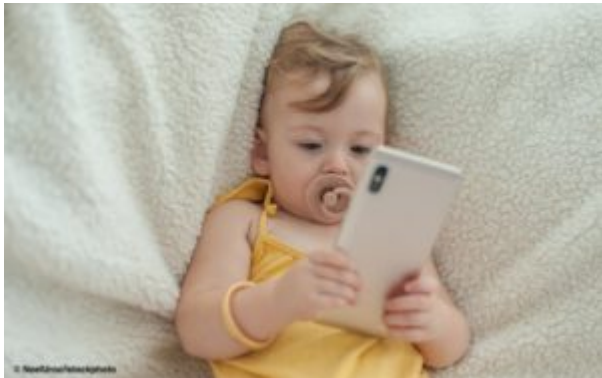


# Früher Smartphone-Besitz erhöht Gesundheitsrisiken bei Kindern deutlich

geschrieben von Redakteur | Dezember 8, 2025



## Große US-Längsschnittstudie zeigt Zusammenhänge zwischen frühem Smartphone-Erwerb und Risiken für Schlaf, Psyche und Körper

Immer mehr pädagogische Fachkräfte und Grundschullehrkräfte beobachten, dass Smartphones im Alltag der Kinder längst eine zentrale Rolle spielen. Viele Eltern stehen unter Druck: Sie haben das Gefühl, ihren Kindern immer früher ein eigenes Smartphone kaufen zu müssen. Doch wie gesund ist dieser frühe Zugang wirklich?

Die jetzt ausgewerteten Daten der Adolescent [Brain Cognitive Development Study \(ABCD-Studie\)](#) geben darauf eine klare Antwort. Mit mehr als 10.500 teilnehmenden Kindern zeigt die Studie deutlich: Je früher Kinder ein Smartphone besitzen,

desto größer sind die Risiken für depressive Symptome, Schlafmangel und Fettleibigkeit im frühen Jugendalter.

Die Studie wurde um zahlreiche Faktoren bereinigt, darunter sozioökonomischer Status, Besitz anderer digitaler Geräte, Pubertätsstatus und elterliche Kontrollstrategien. Dadurch gelten die Ergebnisse als besonders verlässlich. Das Forschungsteam schreibt: „Unsere Analysen legen nahe, dass der Besitz eines Smartphones nicht lediglich ein Marker für andere Risikofaktoren ist, sondern selbst einen eigenständigen Einfluss auf die Gesundheit hat.“

## **Höheres Risiko für Depression, Fettleibigkeit und Schlafmangel**

Schon im Alter von zwölf Jahren zeigen sich deutliche Unterschiede. Kinder, die zu diesem Zeitpunkt ein Smartphone besitzen, haben ein um 31 % höheres Risiko für depressive Symptome, ein um 40 % höheres Risiko für Fettleibigkeit und ein um 62 % höheres Risiko für Schlafmangel. Besonders die Schlafqualität spielt eine zentrale Rolle. Die Forschenden betonen: „Unzureichender Schlaf ist ein wiederkehrender Faktor, der viele der beobachteten Zusammenhänge erklären kann.“

## **Je früher das Smartphone, desto höher das Risiko**

Eine der eindrucklichsten Erkenntnisse betrifft das Alter beim Erstbesitz. Für jedes Jahr, in dem ein Kind früher ein Smartphone bekommt, steigt sein Risiko für Adipositas um neun Prozent und für Schlafmangel um acht Prozent. Die Autorinnen und Autoren formulieren: „Das Erwerbsalter ist ein signifikanter Prädiktor gesundheitlicher Risiken.“

Besonders überzeugend sind die Längsschnittdaten. Kinder, die

im Alter von zwölf noch kein Smartphone besaßen, aber eines im folgenden Jahr erhielten, zeigten mit 13 Jahren deutlich schlechtere Werte: eine 57 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit für klinisch relevante psychische Belastung sowie ein 50 Prozent höheres Risiko für Schlafmangel – selbst wenn ihr Ausgangsniveau zuvor berücksichtigt wurde.

## **Besitz eines Smartphones im Kindergarten- oder Grundschulalter nicht empfehlenswert**

Aus pädagogischer Sicht sind diese Ergebnisse hoch relevant. Sie zeigen, dass ein eigenes Smartphone im Grundschulalter aus gesundheitlicher Perspektive nicht empfehlenswert ist. Fachkräfte können hier Orientierung geben und Eltern entlasten, die sich oft starkem Gruppendruck ausgesetzt fühlen. Ein zentraler Hinweis lautet: Ein späteres Smartphone ist ein gesundheitlicher Vorteil.

Der Schlaf sollte in der Kommunikation mit Eltern besonders betont werden. Smartphones dürfen nachts nicht ins Kinderzimmer. Bildschirmfreie Rituale vor dem Schlafengehen sind für Kinder essenziell. Medienkompetenz bleibt wichtig – aber sie setzt kein frühes eigenes Smartphone voraus. Jüngere Kinder können den verantwortungsvollen Umgang auch ohne eigenes Gerät gut erlernen.