# Gesunder Medienkonsum für Kinder: Empfehlungen des BIÖG für Eltern

geschrieben von Redakteur | September 14, 2025



# Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Smartphone, Tablet und Fernseher unterstützen können

Zum Beginn des neuen Schuljahres wird wieder über Handyverbote an Schulen diskutiert. Manche Bundesländer haben feste Regeln, andere überlassen die Entscheidung den Schulen. Für Eltern ist jedoch die zentrale Frage: Wie gelingt es, Kindern von klein auf einen gesunden Umgang mit Smartphone, Tablet und Fernseher zu vermitteln?

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), früher Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), hat klare Empfehlungen veröffentlicht. Mit der Präventionskampagne „Ins Netz gehen“ möchte es Eltern Orientierung geben, um problematische Bildschirmzeit und eine mögliche Handysucht bei Kindern zu verhindern.

# Bildschirmzeit bei Kleinkindern: klare Empfehlungen des BIÖG

Das BIÖG rät, dass Kinder unter drei Jahren am besten gar nicht fernsehen oder andere Bildschirmgeräte nutzen sollten. In diesem Alter sind direkte Sinneserfahrungen in der realen Welt entscheidend. Videospiele – auch einfache Lernspiele – sind frühestens ab vier Jahren geeignet. Apps auf Smartphones und Tablets sind in den ersten Lebensjahren nicht zu empfehlen und können problemlos durch gemeinsame Aktivitäten im Alltag ersetzt werden.

# Handynutzung bei Kindern: Warnzeichen für problematisches Verhalten

Nicht jede intensive Nutzung von Smartphone oder Tablet ist gleich bedenklich. Eltern sollten jedoch aufmerksam werden, wenn Kinder ständig Nachrichten prüfen, gereizt reagieren, wenn sie das Handy nicht nutzen dürfen, oder gedanklich dauerhaft mit Spielen und sozialen Netzwerken beschäftigt sind. Weitere Warnzeichen sind erfolglose Versuche, die Nutzung einzuschränken, das Vernachlässigen von Schule, Hobbys oder Freundschaften sowie körperliche Symptome wie Schlafmangel, Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Auch das Verheimlichen oder Verharmlosen des eigenen Nutzungsverhaltens deutet auf eine problematische Mediennutzung hin.

# Medienerziehung in der Familie: Tipps für einen gesunden Umgang

Eltern spielen die wichtigste Rolle, wenn es darum geht, Bildschirmzeit zu begrenzen und Mediennutzung gesund zu gestalten. Das BIÖG empfiehlt:

- Kinderschutzfunktionen am Gerät einrichten, damit ungeeignete Inhalte blockiert werden.
- Klare Regeln für handyfreie Zeiten festlegen, zum Beispiel bei Mahlzeiten, bei Besuch oder vor dem Schlafengehen.
- Benachrichtigungen reduzieren, damit das Smartphone weniger Ablenkung erzeugt.
- Vorbild sein: Eltern, die bewusst mit digitalen Medien umgehen, erleichtern Kindern das Einhalten von Regeln.
- Digitale Pausen erklären, damit Kinder verstehen, warum Bildschirmzeit begrenzt wird.
- Freizeit abwechslungsreich gestalten, um Handy und Tablet in den Hintergrund zu rücken.

## Handysucht bei Kindern erkennen und Hilfe finden

Wenn Eltern unsicher sind, ob ihr Kind bereits ein problematisches Nutzungsverhalten entwickelt hat, bietet das BIÖG auf seiner Plattform „Ins Netz gehen“ einen Selbsttest an. Kinder und Jugendliche erhalten dort eine Auswertung ihrer Smartphone-Nutzung und können bei Bedarf eine kostenlose Online-Beratung in Anspruch nehmen.

## Weitere Informationen zu gesunder Mediennutzung

Eltern, die sich umfassend informieren möchten, finden praxisnahe Tipps auf den Seiten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter www.ins-netz-gehen.de sowie auf dem Portal www.kindergesundheit-info.de. Beide Angebote unterstützen Familien dabei, Kinder altersgerecht an digitale Medien heranzuführen und Handynutzung sinnvoll zu begleiten.

# Bildschirmzeit von Kindern bewusst begleiten

Medienerziehung beginnt früh. Eltern, die von Anfang an klare Regeln setzen, Bildschirmzeit begrenzen und Alternativen anbieten, helfen Kindern dabei, Smartphone und Tablet sinnvoll zu nutzen. So lernen Kinder, digitale Medien verantwortungsvoll einzusetzen – ohne dass Handy, Fernseher oder Konsole das Familienleben bestimmen.