

Angst, Depression, ADHS

Hohe Bildschirmzeit schadet der psychischen Gesundheit von Kindern

Eine aktuelle Analyse repräsentativer US-Daten zeigt: Kinder und Jugendliche, die täglich mehr als vier Stunden vor Bildschirmen verbringen, haben ein deutlich höheres Risiko für psychische Störungen. Die Untersuchung basiert auf Daten von über 50 000 Kindern im Alter von 6 bis 17 Jahren aus dem United States National Survey of Children's Health 2020–2021.



Foto: lzfi/istock

Im Vergleich zu Gleichaltrigen mit weniger als zwei Stunden Bildschirmzeit pro Tag stieg das Risiko für Angststörungen, Depressionen, Verhaltensauffälligkeiten und ADHS: Nach Berücksichtigung soziodemografischer und familiärer Faktoren ergaben sich adjustierte Odds Ratios von 1,45 für Angststörungen, 1,61 für Depressionen und 1,21 für ADHS.

Die Forscher untersuchten, welche Rolle dabei Bewegung, Schlafdauer und regelmässige Bettgehzeiten spielen. Mangelnde körperliche Aktivität wirkte sich am stärksten aus: Sie erklärte bis zu 39% des Zusammenhangs. Auch unregelmässige Bettgehzeiten leisteten einen erheblichen Beitrag, während verkürzter Schlaf einen geringeren Effekt hatte.

Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig eine gezielte Beratung ist: Neben der Begrenzung der Bildschirmzeit sollten regelmässige Bewegung und stabile Schlafroutinen aktiv gefördert werden. Anstelle von Verboten empfehlen die Autoren, die Nutzung zu begrenzen, den Umgang mit digitalen Medien zu schulen und offene Gespräche zu führen. So lernen Kinder, digitale Geräte sinnvoll zu nutzen, was ihrer psychischen Gesundheit zugutekommt. **Mü □**

Zur Originalpublikation: Dai Y et al.: Excessive screen time is associated with mental health problems in US children and adolescents: physical activity and sleep as parallel mediators. *Humanit Soc Sci Commun.* 2026. <https://doi.org/10.1057/s41599-026-06609-1>