



xsample.

Sozialforschung
Marktforschung
Evaluation

Vortrag
NADA-Akunktur Österreich

Digitale Medien und Gesundheitsrisiken bei Kindern und Jugendlichen

Dr. Thomas Lederer-Hutsteiner
25. Sept. 2026

Projektvorstellung

ZIEL:
Freiwillige
Unterstützungs-
erklärung von
Eltern zur
smartphonefreien
Kindheit zumindest
bis zum Ende der
Volksschule.



Themenübersicht

- Aktuelle Entwicklungen, Empfehlungen, Gesundheitsrisiken
- Suchthafte Mediennutzung
- Schlaf
- Projektvorstellung

Aktuelle Entwicklungen, Empfehlungen, Gesundheitsrisiken

Aktuelle Entwicklungen

- Stark zunehmende Diskrepanz zwischen Empfehlungen und Realität

Empfehlung

vs.

Realität

publiziert bei:  **AWMF online**
Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

AWMF-Register Nr.	027-075	Klasse:	S2k
-------------------	---------	---------	-----

**Leitlinie zur Prävention dysregulierten
Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend**

der

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)

(Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V., 2022)

- 0-3 Jahre: Bildschirmfrei
- Kein Smartphone unter 12 Jahren
- Im Jugendalter max. 2 Stunden/Tag
Freizeitnutzung und bis spätestens 21:00 Uhr



Aktuelle Entwicklungen

Realität:

- Deutliche **Zunahme der Nutzung** digitaler Geräte und des Internets (jeweils tägliche Freizeitnutzung):
 - 2010: 138 Min., 2020: 258 Min. (jeweils JIM-Studie, Medienpädagogischer Forschungsverbund, 2023)
 - 2022: 300 Min. (Lederer-Hutsteiner, 2024), 2025: 300 Min. social media (ARGE Jugend, x-sample, 2025)
- **Geräteausstattung** (im Besitz des Kindes) erfolgt **immer früher**:
 - Eigene Smartphones bei VS-Kindern zwischen 50 - 80%,
 - Eigene Smartphones bei KIGA-Kindern 2020: 4%; 2023: 10%
 - Eigene Tablets bei KIGA-Kindern 2020: 14%; 2023: 21% (jeweils miniKIM-Studie, Medienpädagogischer Forschungsverbund, 2023)
- Exzessive Mediennutzung ist **kein ausschließliches Jugendthema**, sondern betrifft auch Erwachsene (als selbst Betroffene und als Eltern)

Aktuelle Entwicklungen

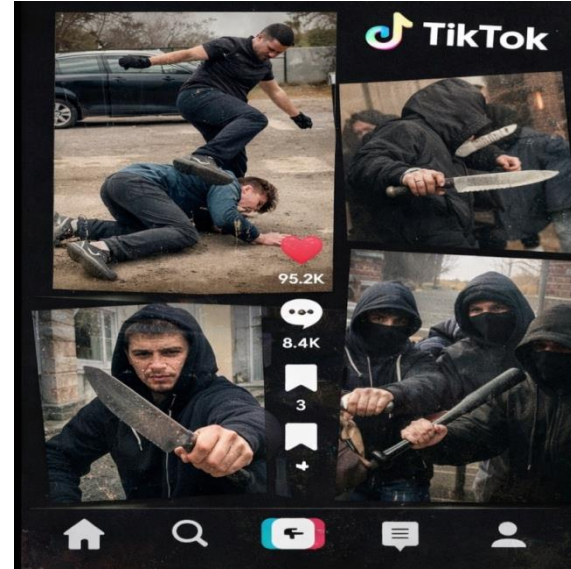
Starke Asymmetrie der Sicherheitsnetze für Kinderschutz
zwischen ...

... physischer Welt



Quelle: KI-generiert mit ChatGPT

... virtueller Welt



Quelle: KI-generiert mit ChatGPT

Aktuelle Entwicklungen

- Zahlreiche Problembereiche im Internet (Gesundheitseffekte nur ein Teilaspekt)

Desinformation



Hass im Netz



Microtargeting



Radikalisierung



Pornografie



Brain Rot



Aktuelle Entwicklungen

Wie oft siehst du auf Social-Media ...

	Täglich oder mehrmals pro Woche
... Inhalte, die dich beunruhigen	27%
... extreme Gewalt (z.B. Folter, Tötungen)	12%
... extreme Sexszenen	12%
... Körper verschönern	41%
... extreme politische Ansichten	29%

7. steirische Jugendstudie, 2025. ARGE Jugend und x-sample.

**Es gibt Geschlechterunterschiede,
aber keine Altersunterschiede.**

- Je öfter Videos über Körperkult, umso stärker unter Druck
- Je öfter Gewalt- und Pornovideos, umso mehr gewaltbefürwortenden Einstellungen

Aktuelle Entwicklungen

- Die aktuellen Entwicklungen in der Mediennutzung sind gesundheitsrelevant und stehen im Zusammenhang mit ...
 - ... zunehmender suchthafter Nutzung (Lozano, 2022)
 - ... Schlafproblemen (Pagano et al., 2023, Lederer-Hutsteiner et al., 2024)
 - ... Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefiziten (Wang et al., 2024)
 - ... Kurzsichtigkeit, Bewegungsapparat, Übergewicht (Dresp-Langley, 2020)
 - ... psychischen Problemen (Zhuang et al, 2023 für gaming, 2023. Sanders et al, 2024 für digitale Medien generell. Twenge et al 2022 für social media)
 - ... Entwicklungsverzögerungen bei Kleinkindern (Tomopoulos et al, 2010)
 - ... Phänomen Pseudoautismus
 - ... schulischem Leistungsabfall (von den Eijnden et al, 2018)
 - ... Empathie (McDonald et al., 2025)

Research

JAMA Pediatrics | [Original Investigation](#) | ADOLESCENT MENTAL HEALTH

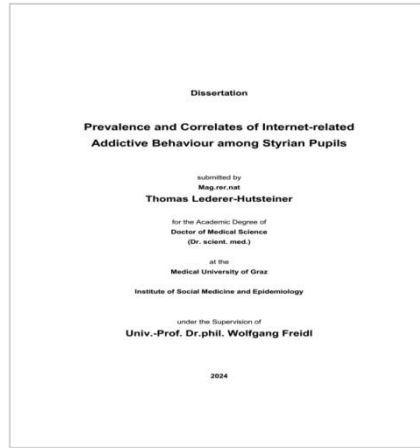
Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years

Ipppei Takahashi, MMSc; Taku Obara, PhD; Mami Ishikuro, PhD; Keiko Murakami, MPH, PhD; Fumihiko Ueno, PhD; Aoi Noda, PhD; Tomomi Onuma, BS; Genki Shinoda, MMSc; Tomoko Nishimura, PhD; Kenji J. Tsuchiya, MD, PhD; Shinichi Kuriyama, MD, PhD

Suchthafte Mediennutzung

Ergebnisse aus der Steiermark

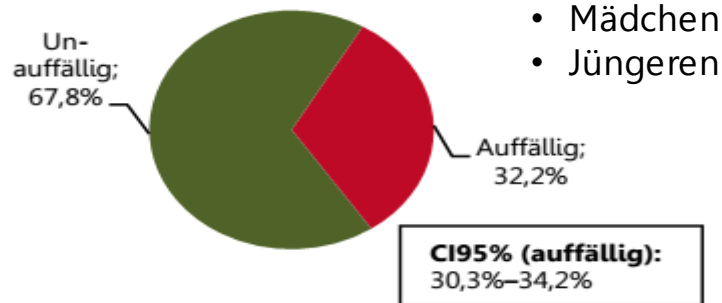
Quellen



Aktuelle Ergebnisse aus der Stmk

Jugendliche

Suchtassoz. Nutz. des Internets nach CIUS



Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.960 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe CIUS-Itembatterie bei Frage 28 im Anhang (☛ Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).
Erläuterung CIUS: Compulsive Internet Use Scale, 7 Item-Kurzform, deutsche Fassung. Cut-off: Summenscore 13.³⁵
CI95%: 95%-Konfidenzintervall.



13.8%
Mädchen +



4.9%
Buben +; Jüngere +



1.0%
Buben +



0.2%



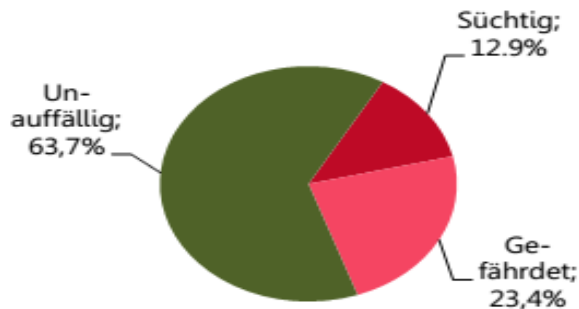
0.1%

Weiters: Serien streamen (4,7%)

Aktuelle Ergebnisse aus der Stmk

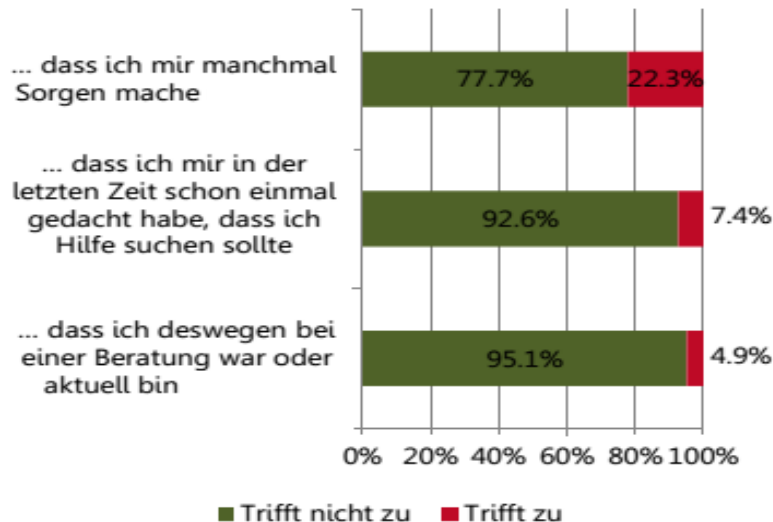
Jugendliche

Selbstklassifikation



Problemwahrnehmung

Ich verbringe so viel Zeit im Internet oder mit digitalen Geräten, ...



Aktuelle Ergebnisse aus der Stmk

**Auffällig im Screening
UND
Überlegungen, Hilfe zu
suchen:**
5% bzw.
rund 3.600 Schüler:innen



IUD bleibt im Versorgungssystem
oftmals unentdeckt (Scherer et al., 2021)
Medienscreening als fixer Bestandteil
der Anamnese empfohlen.



Qualifizierung in der Beratung und Behandlung im Rahmen einer
Fortbildungsserie, finanziert durch den Gesundheitsfonds Steiermark

Schlaf

SPECIAL ARTICLES

Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion

Shalini Paruthi, MD, Moderator¹; Lee J. Brooks, MD^{2,3}; Carolyn D'Ambrosio, MD⁴; Wendy A. Hall, PhD, RN⁵; Suresh Kotagal, MD⁶; Robin M. Lloyd, MD⁷; Beth A. Malow, MD, MS⁸; Kiran Maski, MD⁹; Cynthia Nichols, PhD¹⁰; Stuart F. Quan, MD¹¹; Carol L. Rosen, MD¹²; Matthew M. Troester, DO¹³; Merrill S. Wise, MD¹⁴

¹Saint Louis University, St. Louis, MO; ²Children's Hospital of Philadelphia, Philadelphia, PA; ³Liaison for the American Academy of Pediatrics; ⁴Brigham & Women's Hospital, Boston, MA; ⁵University of British Columbia School of Nursing, Vancouver, BC; ⁶Mayo Clinic, Rochester, MN; ⁷Vanderbilt University Medical Center, Nashville, TN; ⁸Boston Children's Hospital, Boston, MA; ⁹Munson Sleep Disorders Center, Traverse City, MI; ¹⁰Harvard Medical School, Boston, MA; ¹¹Rainbow Babies & Children's Hospital, Cleveland, OH; ¹²Barrow Neurologic Institute at Phoenix Children's Hospital, Phoenix, AZ; ¹³Methodist Healthcare Sleep Disorders Center, Memphis, TN

Empfehlungen

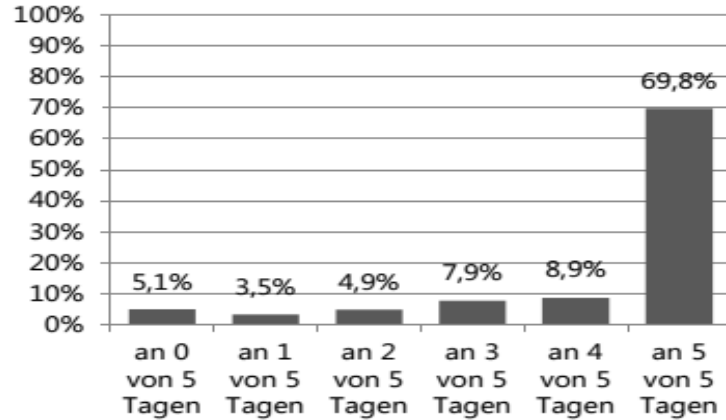
- Im Alter von 3-5 Jahren: 10 bis 13 Stunden innerhalb von 24 Stunden
- Im Alter von 6-12 Jahren: 9 bis 12 Stunden innerhalb von 24 Stunden
- Im Alter von 13-18 Jahren: 8 bis 10 Stunden innerhalb von 24 Stunden
- Eine Stunde vor dem Einschlafen keine Mediennutzung

Schlaf

- Wie häufig werden diese Geräte in der Nacht genutzt?

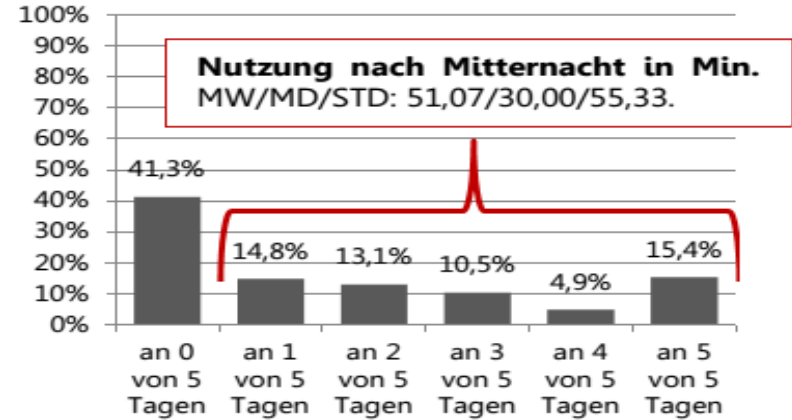
Verwendung digitaler Geräte, wenn am nächsten Tag Schule ist ...

... direkt vor dem Einschlafen (n=2.868)



MW/MD/STD: 4,21/5,00/1,43.

... nach Mitternacht (n=2.754)

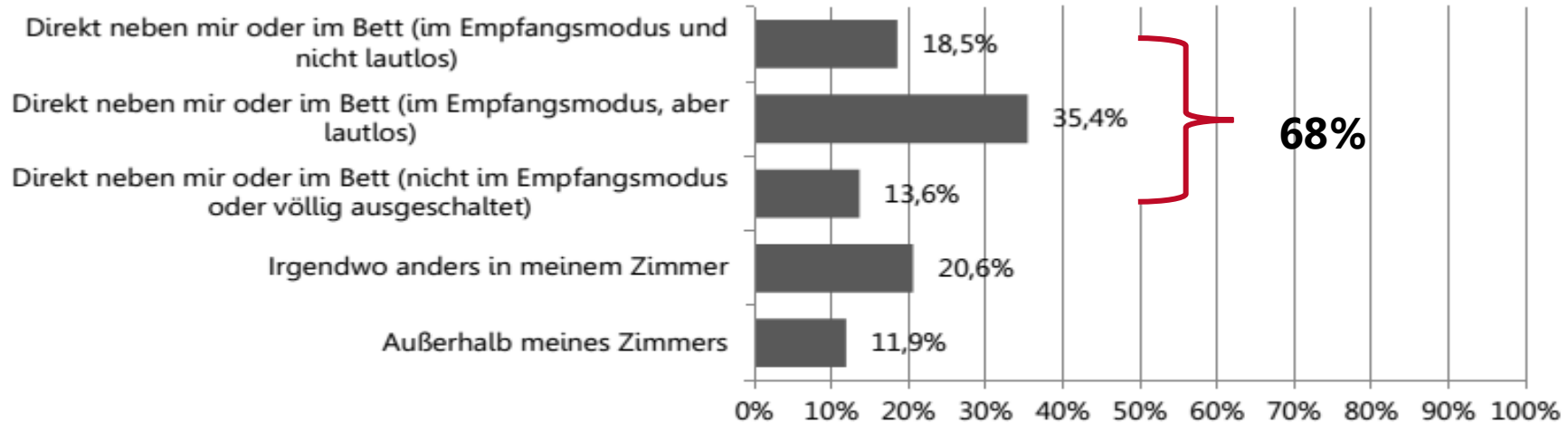


MW/MD/STD: 1,69/1,00/1,84.

Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n(gewichtet)=2.754–2.893. Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe Fragen 4, 5, 6 im Anhang (► Kap. 10.1, Fragebogen SchülerInnen).
Legende: MW (Mittelwert), MD (Median), STD (Standardabweichung).

Schlaf

- Wo befindet sich das **Smartphone beim Schlafen**?

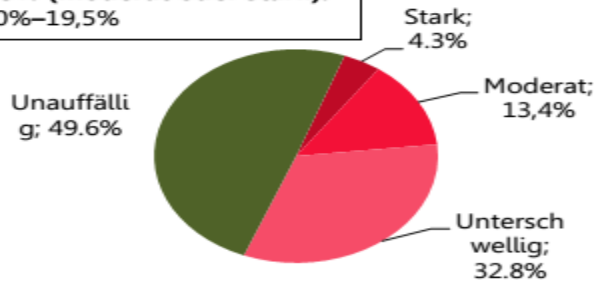


Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.919 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe Frage 7 im Anhang (☛ Kap. 10.1, Fragebogen SchülerInnen).

Schlaf

Schlafbeschwerden nach ISI-Screening

CI95% (moderat oder stark):
16,0%–19,5%



Quelle: Quelle: Befragungsdaten SchülerInnen Steiermark ab 7. Schulstufe. Mär.–Jun. 2022. n=2.715 (gewichtet). Werte sind relative Häufigkeiten. Fragewortlaut siehe ISI-Itembatterie bei Fragen 35–37 im Anhang (☛ Kap. 9.1, Fragebogen SchülerInnen).
Erläuterung ISI: Insomnia Severity Index, deutsche Fassung. Cut-offs auf Basis von reduzierter Itemanzahl: Summenscore 7 (unterschwellig), 13 (moderat), 19 (stark).³⁶
CI95%: 95%-Konfidenzintervall.

QR-Code zum Artikel

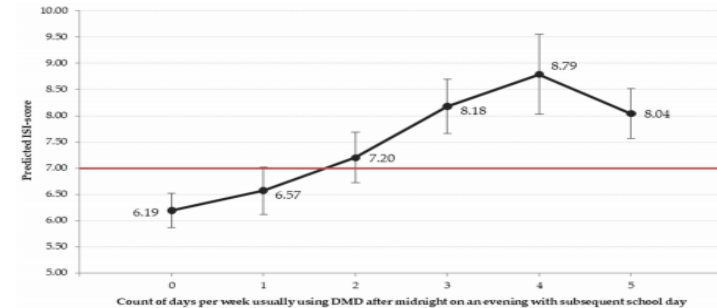


FIGURE 3
Predicted values of Insomnia Severity Index scale for count of days using DMD after midnight. ISI-score: Insomnia Severity Index score. The red line illustrates the cut-off for subthreshold insomnia (36). Prediction adjusted by all variables of the regression model in Table 3. The estimates are based on one of the 40 imputed data files. The results of the other files do not differ substantially and conclusions drawn are robust.

Aktuelle Entwicklungen

Anreize für Eltern zur verfrühten Medienausstattung

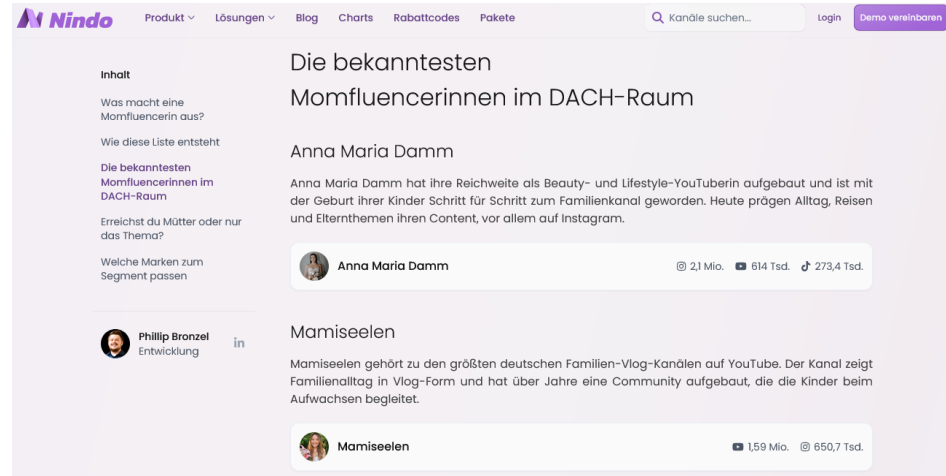
- Digitale Medien schaffen Zeit für Eltern frei
- Digitale Medien ermöglichen Tracking und Kontrolle
- Digitale Medien vermeiden Konflikte, die für manche Eltern schwer aushaltbar sind
- Die (zu frühe) Ausstattung mit digitalen Medien erfolgt aber auch aufgrund des bestehenden Gruppendrucks
- Suggestierte Sicherheit durch Werbung



Aktuelle Entwicklungen

Momfluencer

- Bagatellisierungsstrategie über Momfluencer, geplant und bezahlt von Meta.
- Zielsetzung: Beschwichtigung, Runterspielen der Risiken



Projektvorstellung

→ Problemlösung auf kommunaler Ebene



<https://www.ittakesavillagegreystones-delgany.com/>



Projektvorstellung

- Gemeinderatsbeschluss
- Arbeitsgruppe eingerichtet (Gemeindevertreter:innen, Schulen, Kindergärten, Kinderkrippe und Kinderbetreuung)
- Informationsveranstaltungen ab September 2026
- Herbst 2026: Möglichkeit zur Unterstützung



x-sample.

Sozialforschung
Marktforschung
Evaluation

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

x-sample | Maiffredygasse 11, 8010 Graz | T +43 650 8339854

thomas.ledereder-hutsteiner@x-sample.at | www.x-sample.at