

0 Einleitung

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung sowie die Fähigkeit, herausfordernde Situationen zu bewältigen, sind wesentliche Voraussetzungen dafür, Kindern und Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Hierzu gehört in einer zunehmend digitalisierten Welt auch ein maßvoller Umgang mit Medien. Denn ob Tablet, Smartphone, Notebook oder Spielekonsole – Bildschirmmedien durchdringen den kindlichen Alltag in einer rasanten Geschwindigkeit und prägen damit das Aufwachsen. Sie bieten ein enormes Potenzial für Vernetzung und Kommunikation und schaffen insbesondere im Bildungsbereich neue Möglichkeiten der Teilhabe und Förderung. Aber ein kindlicher Alltag, der immer früher durch Medien geprägt ist, bringt auch Risiken mit sich. Die ständige Verfügbarkeit medialer Angebote sowie die zunehmende Unschärfe zwischen analogem und digitalem Leben können Folgen für die Gesundheit haben.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie sich das Zusammenspiel zwischen ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und einer maßvollen, altersgerechten Mediennutzung für ein gesundes Aufwachsen erreichen lässt.

Das vorliegende Papier stützt sich auf die Erkenntnisse des Experten-Workshops „Gesund aufwachsen in einer digitalisierten Welt“, der im Juni 2019 von der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. ausgerichtet wurde und Expert*innen aus den Bereichen Medizin, Sport, Ernährung, Sozialwissenschaften (Medien)Pädagogik und Erziehung sowie Politik zusammenführte. Ziel war es, in einem interdisziplinären Expert*innenteam relevante Handlungsfelder herauszuarbeiten, um entsprechende Akteure dafür zu sensibilisieren, Unterstützungssysteme und Handlungsmöglichkeiten auszubauen, um Kindern ein gesundes Aufwachsen in einem digital geprägten Alltag zu ermöglichen.

Dabei orientierte sich der Workshop an folgenden übergeordneten Fragestellungen:

- Welche Herausforderungen ergeben sich aus dem Zusammenspiel von Mediennutzung und gesunder Lebensweise?
- Welche Alltagsbereiche und Beziehungskontexte bieten Anknüpfungspunkte für die Förderung von ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung?
- Wie kann der Transfer von der Theorie in die Praxis gelingen?

Kernpunkte

- Das vorliegende Papier liefert zunächst als fachliche Basis und Diskussionsgrundlage einen Einblick in die Bedeutung von Medien für das gesunde Aufwachsen.
- Darauf aufbauend werden die Themen Ernährung und Bewegung in Bezug auf einen digital geprägten Alltag in den Mittelpunkt gestellt.
- Hierbei zeigt sich, dass vor allem die Lebenskontexte und Sozialisationsbedingungen für ein gesundes Aufwachsen mit Medien entscheidend sind.
- Dementsprechend sind vor allem pädagogische Einrichtungen und politische Akteure gefragt, Familien, Kindern und Jugendlichen entsprechendes Know-how, aber auch Unterstützungssysteme und Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen.
- Darauf bezogene Forderungen sowie entsprechende Hinweise und Tipps werden abschließend für die relevanten Ansprechpartner und Settings wie Familie, Kinderärzte, Kita, Peers, Schule, Kommune und Politik gebündelt und erläutert.

1 Stand der Dinge: Aufwachsen in einer mediatisierten Gesellschaft

Aktuelle Zahlen zum Medienrepertoire von Kindern und Jugendlichen

Kinder wachsen heute nicht nur in Haushalten auf, die ein breites Medienrepertoire bereithalten. Sie sind auch selbst schon früh im Besitz eigener Geräte. Laut der KIM-Studie 2018 verfügt gut die Hälfte der 6- bis 13-Jährigen über ein eigenes Smartphone bzw. Handy, 42 Prozent haben eine eigene Konsole. Etwa ein Drittel der Kinder besitzt einen eigenen Fernseher (34 %), ein knappes Fünftel der Kinder hat einen Computer bzw. Laptop (19 %). Ein Tablet besitzen neun Prozent der 6- bis 13-Jährigen (MPFSa 2018: 9f.).

Was fasziniert Kinder und Jugendliche an der Nutzung dieser Medien?

Bei der Nutzung dieser Medien steht neben dem Schauen von Filmen und Serien vor allem das Spielen an PC/Laptop, Konsole oder Handy im Mittelpunkt. Außerdem recherchieren die Kinder oder surfen einfach so im Internet (MPFSa: S. 15). Mit zunehmendem Alter und in der Jugendphase gewinnen vor allem die mobilen, jederzeit verfügbaren, internetbasierten Geräte, Anwendungen und vor allem Social-Media-Dienste zunehmend an Bedeutung (MPFS 2018b).

Was aber machen jüngere und ältere Kinder mit und in diesen Medien? Worüber entstehen die Neugier, die Begeisterung und die mitunter exzessive Nutzung von digitalen Medien? Bezugspunkt und Antriebskraft für die Aneignung von Medien sind die so genannten "Entwicklungsaufgaben". Jede Lebensphase wird von bestimmten Herausforderungen oder "Aufgaben" gerahmt, die über eine Gesellschaft und Kultur, aber auch über die Person selbst und ihre physische und psychische Konstitution bedingt werden (Dreher/Dreher 1985). Typische Entwicklungsaufgaben in Kindheit und Jugend beziehen sich auf die eigene Person und das Handeln im sozialen Umfeld. Die Entwicklung eines positiven Selbstbildes und einer Geschlechtsidentität, das Aufbauen von Beziehungen zu Gleichaltrigen und das Pflegen von Freundschaften, aber auch das Herausbilden von Normen und Werten sowie das Erlernen motorischer Geschicklichkeit gehören dazu. Medien liefern für diese Entwicklungsaufgaben Orientierungshilfen, sind Gesprächsanlass, Erprobungsraum und Freizeitbeschäftigung (Theunert/Schorb: 2004): Wie will ich sein als Junge oder Mädchen – bzw. als Teenager? Was ist angesagt, was nicht? Wie funktionieren Beziehungen und was muss ich tun, um dazu zu gehören? An wem orientiere ich mich und wer ist mein Superstar? Zu all diesen Fragen finden Kinder in den typischen Serien- und Magazinformaten des Fernsehens, aber auch im Internet, in Spiele-Apps oder immer stärker in Social Media-Angeboten eine breite Vielfalt an Antworten und Optionen.

Welche Möglichkeiten und Konsequenzen ergeben sich aus der Nutzung dieser Medien?

Medien transportieren also Themen und sind gleichzeitig Werkzeug bei der Bearbeitung entwicklungsspezifischer Themen und Fragen. Mit der Nutzung multifunktionaler und portabler Medien wie Smartphone oder Tablet haben sich Räume, Grenzen und Kontexte, aber auch Vorbilder, Kompetenzen und Regeln der Mediennutzung verändert und verschoben. Kinder und Jugendliche bewegen sich zunehmend in individualisierten "Kommunikationsblasen", in denen sie mit ihren Stars (z.B. YouTuber und Influencer) in Dauerkontakt stehen und für ihre Peers jederzeit und allorts erreichbar sind. Gleichzeitig schwinden medienfreie Auszeiten und die Relation zwischen medialen Vorbildern und dem "echten" Leben scheint brüchig¹. Vor diesem Hintergrund ergeben sich auch neue Gefüge in punkto Medienerziehung und Medienkompetenz. Denn viele Eltern, Lehrende oder Erziehende sind nicht mit den Selbstverständlichkeiten der heutigen digitalen Welt aufgewachsen oder haben bisher eine explizite Ausbildung dazu in Anspruch genommen.

¹ dana boyd (2014): it's complicated. The social live of networked teens.
<https://seeingcollaborations.files.wordpress.com/2014/08/itscomplicated.pdf> (letzter Aufruf: 09.12.2019)

2 Ernährung, Bewegung und Digitale Medien

Welche Rolle die Medien in Kindheit und Jugend spielen, wenn es um ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung geht, ist derzeit noch unklar und wird diskutiert. Expert*innen stimmen jedoch weitgehend überein, dass ein übermäßiger Medienkonsum oft zulasten eines gesunden Lebensstils geht.

Medien: Zu viel?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkannte im Jahr 2018 exzessives Computer- und Videospiele als eine offizielle Erkrankung und als "Gaming-Disorder" an, die an bestimmten Charakteristika abgelesen werden kann². Dazu gehören unter anderem der Kontrollverlust über Dauer und Häufigkeit des Spielens, die wachsende Priorisierung vor anderen Aktivitäten und die Inkaufnahme negativer Konsequenzen - und das über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten.

In der BLIKK-Medien-Studie³, die vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte gemeinsam mit universitären Forscherteams umgesetzt wurde (BMG 2018), stehen Zusammenhänge zwischen Entwicklungsbeeinträchtigungen und der Nutzung elektronischer Medien im Mittelpunkt. Diese Untersuchung verweist darauf, dass etwa die Hälfte der Kinder in dieser Studie für ihr Alter zu lange vor dem Bildschirm (Fernsehen, Smartphone etc.) sitzt und Entwicklungsauffälligkeiten wie Konzentrations- oder Sprachstörungen sowie Probleme bei der Selbstregulation des Medienkonsums einhergehen. Zudem zeigt sich ein Zusammenhang zwischen erhöhter Mediennutzungszeit und dem Body-Mass-Index in der Altersgruppe der 7- bis 14-Jährigen (U10-J1) (BLIKK 2018). Allerdings verweisen die Autoren darauf, dass keine kausalen Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge angenommen werden können und dass "das Design der empirischen BLIKK-Querschnittsstudie keine abschließende Kausalität für die in dieser Teilstichprobe abgebildete Phänomenologie zu[lässt]". Dies bedeutet, dass sich nicht abschließend beurteilen lässt, welche Kausalität besteht: Werden digitale Medien aufgrund von Konzentrationsstörungen verstärkt genutzt oder bedingt die Nutzung digitaler Medien die Konzentrationsstörungen. (BLIKK 2018: S.119)

² <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> (letzter Aufruf: 12.09.2019)

³ BLIKK steht für Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz und Kommunikation

Ernährungs-und Bewegungsverhalten: Da geht noch was!

Die Bewegungszeiten bei Kindern und Jugendlichen gehen in den letzten Jahren zurück, dafür nehmen die Sitzzeiten pro Tag zu. Die von der EU geförderte HELENA-Studie zeigt, dass Kinder und Jugendliche in Europa im Durchschnitt neun Stunden pro Tag sitzen, was mehr als 70 Prozent ihrer Wachzeit ausmacht (Reilly 2004, HELENA Studie 2010). Sitzen gilt als eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit und wird in Verbindung mit Übergewicht und weiteren Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf- Erkrankungen, sowie mit erhöhten Mortalitätsraten gebracht. In diesem Zusammenhang ist ein übermäßiger Medienkonsum kritisch zu betrachten. Denn digitale Mediennutzung ist zumeist eine inaktive Zeit, da sie im Sitzen stattfindet und befördert auf diese Weise den Sitzenden Lebensstil. Und so wie die Sitzdauer zunimmt, gehen körperliche Aktivitäten zurück (Sprengeler/Pohlabeln 2019). Im Einzelnen betrachtet wird beim Thema **Digitales Aufwachsen und Bewegung** deutlich, dass das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in schulischen und außerschulischen Settings beeinträchtigt ist, wenn digitale Medien ohne eine pädagogisch sinnvolle Einbettung erlaubt und im Einsatz sind.

Um die Begeisterung von Heranwachsenden für Medien und insbesondere das Smartphone zu nutzen und um deren Potenziale für eine Steigerung der Bewegung und körperliche Aktivität zu erreichen, existieren zahlreiche Apps (z.B. Pokémon Go). Wissenschaftliche Untersuchungen zu bewegungsfördernden Effekten dieser Angebote zeigen durchaus Potenzial(e) auf, variieren jedoch stark in der Untersuchungsanlage und kommen zu keinem eindeutigen Ergebnis (ebd.)

Im Bereich **Digitales Aufwachsen und Ernährung** zeigen aktuelle IDEFICS Studien⁴, dass ein Drittel der Kinder die Empfehlungen für die Bildschirmzeit (max. 2 Stunden am Tag) überschreiten und dass sich lange Nutzungszeiten auch negativ auf das Ernährungsverhalten und das Wohlbefinden auswirken können (Hebestreit/Pohlabeln 2019). Das problematische Verhalten übergewichtiger Kinder setzt sich aus Essen beim Fernsehen, einem eigenen Fernsehgerät im Zimmer und einer Bildschirmzeit von über einer Stunde pro Tag zusammen. Dieses Zusammenspiel zeigt sich beim Fernsehen deutlicher als bei e-games und der PC-Nutzung. Im Bereich Social Media wird deutlich, dass die Wahrnehmung von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte in sozialen Netzwerken einen erhöhten Konsum dieser Produkte nach sich zieht, während Lebensmittel mit geringer

⁴ <http://www.ideficsstudy.eu/home.html> (letzter Aufruf: 12.09.2019)

Energiedichte nicht vermehrt verzehrt werden, wenn sie in den Medien zu sehen sind. Die positive Förderung von Ernährungswissen und -verhalten mit Hilfe von Medien bedarf also weitere Forschungen und einer eindeutigen pädagogischen Einbettung.

Positive Anreize schaffen durch digitale Medien

Neben den risikobehafteten Auswirkungen zeigen empirische Studien und Best Practice-Erfahrungen aber auch, dass **Medien als Tool und Thema** einen aktiven, kreativen Zugang zur Lebenswelt der Heranwachsenden schaffen und damit Reflexionen und Kompetenzen befördern können, die durchaus einen positiven Einfluss auf Gesundheit, Ernährung und Bewegung haben können. Hier ist unter anderem der Bereich der *Serious Games* (sogenannte Lernspiele) zu nennen. Dabei handelt es sich um Spiele, die einen positiven psychischen oder physischen Effekt auf die Anwender*innen haben können (Wiemayer 2010, Breiner/Kolibius 2019).⁵ Beispielsweise setzen Spiele wie Dance Revolution oder Wii Sports auf die Verbindung von Gaming und Körpereinsatz und schaffen so positive Bewegungsanreize. Das Feld *Entertainment Education* setzt auf gesundheitsbezogene Botschaften, die in typische Unterhaltungsformate für Kinder integriert sind und über ihre Orientierungsfunktion auch positive Handlungsanreize für gesunde Ernährung und Bewegung liefern können. Ein bekanntes Beispiel ist die Serie "Lazy Town", in der sich der athletische Superheld Sportacus darum kümmert, dass Kinder sich mehr bewegen, sich gesünder ernähren und Werte wie Solidarität und Freundschaft ernst nehmen (Arendt 2013). Des Weiteren sind *Gesundheits-Apps* Angebote, die bisher zwar in pädagogischer Hinsicht noch ausbaufähig sind, aber durchaus das Potenzial besitzen, die Auseinandersetzung mit gesundheitsbezogenen Themen zu befördern (Lampert/Voß 2018). Und nicht zuletzt unterstützen Projekte aus dem Feld der *handlungsorientierten Medienpädagogik* einen aktiven, kreativen Zugang zur Medienwelt der Heranwachsenden. Indem beispielsweise Jump'n' Run-Spiele mit tatsächlichen Sportgeräten als Parcours nachgebaut werden oder ein Stop-Motion-Film zu Fast Food produziert wird, setzen sich Kinder auf spielerisch-kreative Weise mit den Themen Ernährung und Bewegung auseinander und reflektieren ihre eigenen Handlungsmuster und Alltagspraktiken.⁶

Das Spektrum an Risikofeldern und Potenzialen lässt deutlich werden, dass nicht die Mediennutzung alleine die entscheidende Bedeutung für eine gesunde Lebensweise bei Heranwachsenden hat. Auch die Nutzungs- bzw. Alltagskontexte, Sozialisationsbedingungen

⁵ <https://www.spielbar.de/node/145851> (letzter Zugriff 12.09.2019)

⁶ <https://www.cockpit-medienbildung.de/profile/draw-your-game-ein-einblick-in-den-prozess-der-spielentwicklung/> (letzter Zugriff 12.09.2019)

und Handlungschancen sind in Verbindung mit der medialen Umwelt entscheidend. Sie setzen den Rahmen für ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung und weisen den medialen Möglichkeiten und Herausforderungen Spielräume zu, die über Familien, pädagogische Einrichtungen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen gesetzt werden. Nichtsdestotrotz gilt es, diese „Spielräume“ zu definieren und Regeln für den Umgang und die Nutzung von Medien zu verabreden.

3 Empfehlungen: Akteure und Handlungsfelder

Neben zahlreichen Projekten oder Initiativen zum gesunden Umgang mit Medien existieren auch eine Vielzahl an Empfehlungen zu Mediengebrauch (Bildschirmzeiten je Altersstufe, Freiwillige Selbstkontrolle etc.). Dennoch besteht in den verschiedenen Settings oft Unsicherheit, wie der Transfer von theoretischen Empfehlungen in die Praxis umgesetzt werden kann, wie die Potenziale der digitalen Medien besser genutzt und Risiken vermieden werden können. Um den relevanten Ansprechpartner*innen und Fachakteuren aus den Settings Unterstützungsarbeit zu leisten, wurden im Rahmen des Experten-Workshops in einem ersten Schritt Themenfelder und Fragestellungen im Zusammenhang mit dem Thema „digital gesund aufwachsen“ gesammelt und anschließend geclustert. In einem zweiten Schritt wurden diese Themenfelder von den Expert*innen den Settings und Ansprechpartner*innen entsprechend ihrer Relevanz zugeordnet und erste Ansätze für Handlungsbedarf identifiziert.

Eine Auswahl ist nachfolgend aufgeführt.

Im Bereich FAMILIE wurden Themenfelder identifiziert, die sich auf das Klima, die Bindungen und die Erziehungsmuster sowie deren Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Medienumgang beziehen. Es wird betont, dass Familien explizite Orientierungsrahmen und Unterstützungsstrukturen benötigen, da Eltern in punkto Medienerziehung verunsichert und nicht selten überfordert scheinen. Hier ist auch von Bedeutung, dass Mütter und Väter kaum Einblick in die „Kommunikationsblase“ ihrer Kinder haben und nicht wissen, wo, wann und mit wem Mädchen und Jungen in der digitalen Welt in Verbindung stehen. Handlungsbedarf besteht vor allem in Hinblick auf die Sensibilisierung und Aktivierung sowie die Bewusstmachung der elterlichen Vorbildrolle in punkto Mediennutzung. Darüber hinaus besteht eine Kluft zwischen der Existenz und der Zugänglichkeit zu Materialien und Infoportalen sowie deren Bekanntheitsgrad und Nutzungsintensität bei und durch Eltern und Familien. Als Maßnahmenpaket mit der grundsätzlichen Intention „austauschen, emotional beteiligen und gemeinsam agieren“ wird

empfohlen, die bestehenden Angebote und Plattformen im Themenfeld der Medienerziehung in der Familie transparenter zu gestalten und der Zielgruppe gebündelt zur Verfügung zu stellen. Dazu gehören Vor-Ort-Formate, aber auch lebenswelt- und medienbezogene Aktionen wie beispielsweise ein "Medienführerschein" für Eltern und Familien.

Die PEERS stellen einen wichtigen Handlungs- und Erprobungsraum im Prozess des Heranwachsens dar und sind für Kinder eine wichtige Orientierung bei der Mediennutzung. Peers können sowohl als Unterstützungs- als auch als Hemmfaktor wirken beispielsweise bei positiven Scholorientierungen und schulischer Leistungserbringung. Die Akteure weisen zudem auch an die Bedeutung der Peers für das Gesundheitsverhalten der Heranwachsenden hin. Auch hier betonen die Akteure das Zusammenspiel zwischen analoger Gesundheitsbildung und aktiver Medienarbeit als Möglichkeit der kritischen Reflexion, der Sensibilisierung und des „Beurteilen-Lernens“. Medien lassen sich in diesem Kontext als positive Verstärker nutzen, um mehr Bewegung möglich zu machen und das Ernährungsverhalten zu verbessern. Dementsprechend sollten Maßnahmen immer den Lebenskontext, die aktuelle Alltagssituation und die Fragen und Handlungsmuster der Heranwachsenden berücksichtigen und eine sinnvolle Verbindung zwischen analogen und digitalen Angeboten schaffen. Peers sind dabei in ihrer besonderen Verstärkerfunktion maßgeblich zu berücksichtigen.

Im Bereich KITA geht es den beteiligten Akteuren vor allem darum, zu klären, inwieweit Fragen der Digitalisierung bereits im Kindergartenalter relevant und in den Einrichtungen entsprechend zu verankern sind. Als Möglichkeit wird hier die analoge Medienbildung angeführt, die einen guten Einstieg liefern kann, um Reflexions- und Urteils Kompetenzen im Alter bis zu sechs Jahren zu entwickeln. Zudem geht es um die Bewusstmachung der Rolle der Pädagog*innen und die dafür erforderlichen Kompetenzen und Erfahrungen im Bereich Medienbildung. Dabei wurde die Balance zwischen medienfreier Zeit in Familie und Kita sowie sicheren, stabilen Bindungen und einem kreativ-gestaltenden Umgang mit Medien als ein wichtiger Bezugspunkt herausgearbeitet. Medienerziehung sollte dabei unbedingt im Dialog von Kita und Familie angesiedelt sein. Das Projekt "KitaMove" wird hier als ein Beispiel benannt⁷, um auch im Hinblick auf medienbezogene Themen aktiv zu werden.

⁷ <https://www.kita-move.de/> (letzter Zugriff 12.09.2019)

Jenseits der unmittelbaren lebensweltlichen Bezugspunkte Familie, Peers und Kita werden die **KINDERÄRZTE** als eine wichtige institutionelle Größe und deren Praxen als geeigneter Ort identifiziert, wenn es um gesundheitliche Aufklärung insbesondere um die Themen Ernährung und Bewegung geht. Zudem genießen Kinderärzte ein großes Vertrauen und werden als natürliche Autorität und als kompetente Beratende in spezifischen Lebenssituationen wahrgenommen. Hier ergibt sich in punkto Medien ein wichtiges Handlungsfeld. Die Akteure empfehlen, Eltern im Rahmen der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen durch die Ärzte zum Thema Medienerziehung anzusprechen und ihnen so frühzeitig Handlungshilfen an die Hand zu geben. Mediale Zugänge, beispielsweise im Wartezimmer, bieten sich zudem an, um Informationen zu Bewegung und Gesundheit bereit zu stellen und die Zielgruppe in ihrer Lebenswelt abzuholen. Wichtig sind niederschwellige Ansprachen und Angebote, die auf Sensibilisierung setzen und Orientierungshilfen anbieten.

Mit der Verabschiedung des Digitalpakts⁸ sind nach Einschätzung der Akteure im institutionellen Feld der **SCHULE** zahlreiche Stellschrauben verändert worden, die sich auch für das Themenfeld Bewegung und Ernährung nutzen lassen. Im Rahmen eines interdisziplinären Ansatzes geht es um die Erstellung von Medienbildungskonzepten, die auch den außerschulischen Support einbeziehen und flexibel anpassbar sind. An dieser Stelle wurde die große Bedeutung von interdisziplinär aufgestellten Workshops und Arbeitskreisen wie dem vorliegenden angemerkt.

Ziel sollte das Festlegen einheitlicher Standards ebenso wie das Etablieren von Best Practice-Erfahrungen und das Einfordern zuständiger Gremien sein. Voraussetzung dafür ist zum einen die lehrplanbasierte Etablierung der für Medienbildung in der Schule erforderlichen Kompetenzen, die sowohl Fachkompetenz als auch Didaktikkompetenz und Selbstkompetenz umfassen. Zum anderen sollte die Partizipation der Schüler*innen stärker berücksichtigt werden und außerschulische Institutionen als externer Support eingesetzt werden, um so auf interdisziplinärer Ebene Synergien und Möglichkeiten der Medienbildung herauszuarbeiten.

Die Hauptaufgabe der **KOMMUNE** aus Sicht der Medienpädagogik ist die Schaffung und Etablierung von ermöglichenden Strukturen. Das bezieht sich insbesondere auf finanzielle Mittel sowie auf eine bedarfsgerechte technische und personelle Ausstattung. Darüber lassen sich gesundheitsrelevante Inhalte erarbeiten, verstetigen und über Vernetzungs- und

⁸ Mit dem DigitalPakt Schule wollen Bund und Länder für eine bessere Ausstattung der Schulen mit digitaler Technik sorgen. Um das Ziel zu erreichen, haben Bund und Länder die Verwaltungsvereinbarung für den DigitalPakt unterzeichnet. Damit startet der DigitalPakt am 17. Mai 2019. <https://www.bmbf.de/de/wissenswertes-zum-digitalpakt-schule-6496.php>

Informationsarbeit an die jeweiligen Multiplikator*innen und Zielgruppen weitergeben. Zur Steuerung und Bündelung dieser Prozesse wäre die Einrichtung einer interdisziplinär ausgerichteten Stabsstelle Digitalisierung und Gesundheit anzuraten. Zudem sehen die Akteure es als Aufgabe der Kommunen, analoge Orte weiterhin zu schützen und beispielsweise attraktive Bewegungsräume für Heranwachsende für eine gesunde Freizeitgestaltung zu fördern und auszubauen. Mit ähnlichen Zielstellungen richtet sich der Blick auf die Ebene der **POLITIK** insgesamt. Hier geht es um das Festlegen von Rahmenbedingungen sowie um den Forschungstransfer, und die bundesweite Vernetzung im Bereich Best Practice. Die Transparenz von Zuständigkeiten, die Vereinfachung und Flexibilisierung von Prozessen sowie das Einbinden externer Expertise werden dabei als grundlegend eingestuft. Denkbar wäre dabei auch ein interfraktioneller Arbeitskreis Medienbildung mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und digitale Medien. Maßnahmen und Impulse weisen in Richtung Befähigung und Fortbildung von Fachpersonal sowie auf Beteiligungsmöglichkeiten und positive Anreize für Kinder und Jugendliche. Auch dafür ist eine grundlegende Ausstattung in punkto technische, finanzielle und personelle Ressourcen erforderlich. Abschließend wurden gesetzgeberische Vorgaben wie beispielsweise „safety by design“-Einstellungen bei Spiele-Apps etc. diskutiert, um die Verantwortung der Wirtschaft zu verdeutlichen.

4 Ausblick

Insgesamt zeigen die erarbeiteten Resultate aus dem Workshop, dass bereits ein umfangreiches Wissen und zahlreiche Materialien, Empfehlungen und Instrumentarien existieren, wie sich ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung mit einer maßvollen Mediennutzung in Einklang bringen und positiv miteinander verweben lassen. Dennoch hat sich gezeigt, dass der Transfer zwischen Theorie und Praxis in den verschiedenen Settings nicht hinreichend verankert ist. Zudem erschwert die Komplexität des Themas „Digital gesund aufwachsen“ einfache und widerspruchsfreie Handlungsempfehlungen zu formulieren. Festzuhalten bleiben verschiedene setting-übergreifende Fragestellungen bzw. Themenfelder, für die das Potenzial für eine Weiterarbeit der interdisziplinär aufgestellten Arbeitsgruppe identifiziert wurde:

- Medien fungieren als Verstärker - die Aufgabe der Gesundheitsförderung ist es, die positive Richtung zu stärken.
- Es gilt, analoge Räume weiterhin zu schützen und attraktiv zu halten.
- Chancen und Risiken digitaler Medien müssen entlang der Altersspanne definiert werden und müssen dennoch auch setting-bezogen betrachtet werden.

- Der Stellenwert von Medien sollte im Lebenskontext von Kindern und Jugendlichen gesehen werden.
- Gesundheitsförderliche Handlungsempfehlungen sollten nicht nur die Zeiten des Bildschirmkonsums fokussieren, sondern in der Empfehlung auch die Inhalte miteinbeziehen (Lernprogramme vs. „Ballerspiele“). Onlinezeiten und Bildschirmzeiten sind kein hinreichendes Maß, um das Zusammenspiel mit gesundheitsfördernden Verhaltensweisen zu beurteilen.

Die Expert*innen und Akteure sowie Multiplikator*innen aus den beschriebenen Settings haben im Rahmen des Workshops für verschiedene Anspruchsgruppen bzw. Settings relevante Fragestellungen und Ansätze identifiziert und diskutiert.

Dabei wurden folgende Zielpunkte anvisiert, die setting-übergreifend sind und alle Altersstufen umfassen:

- Ausbalancieren des Verhältnisses zwischen medienfreier Zeit und aktiv-kritischer Medienzeit in Elternhaus, Kita bzw. Schule und Freizeit
- Formulieren von Verantwortlichkeiten und Etablieren von Steuerungsmechanismen bzw. Gremien, Vernetzung von Akteuren auf interdisziplinärer Ebene
- Förderung von Sichtbarkeit und Transparenz der Aktivitäten und Angebote

5 Literatur

Arendt, Kathleen (2013): Entertainment-Education für Kinder, Seite 62 - 69. Potenziale medialer Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung. NOMOS Verlag.

<https://doi.org/10.5771/9783845246000>

Bundesgesundheitsministerium (BMG) (2018): BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien.

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/Abschlussbericht_BLIKK_Medien.pdf

Breiner, Tobias C. / Kolibius, Luca D. (2019): Computerspiele: Grundlagen, Psychologie und Anwendungen. Springer VS.

Dreher, E./Dreher, M. (1985), Wahrnehmung und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Fragen, Ergebnisse und Hypothesen zum Konzept einer Entwicklungs- und Pädagogischen Psychologie des Jugendalters, in: OERTER, R. (Hg.), Lebensbewältigung im Jugendalter, Weinheim: Juventa, S.30-61.

Hebestreit, Antje/Pohlabein, Hermann (2019): Digitales Aufwachsen und Ernährung. Präsentation zum peb-Workshop "Gesund Aufwachsen in einer digitalen Welt". am 12.06.2019 in Berlin.

Lampert, Claudia/Voß, Michaela: (2018): Gesundheitsbezogene Apps für Kinder – Ergebnisse des Projekts. HealthApps4Kids. Hamburg: Verlag Hans- Bredow- Institut, Februar 2018 (Arbeitspapiere des Hans- Bredow- Instituts Nr. 43). https://www.hans-bredow-institut.de/uploads/media/Publikationen/cms/media/hyn6at4_43HealthApps4Kids.pdf

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2018a): KIM-Studie 2018: Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2018/KIM-Studie_2018_web.pdf

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2018b): JIM-Studie 2018: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2018/Studie/JIM2018_Gesamt.pdf

Sprengeler, Ole/Pohlabein, Hermann (2019): Digitales Aufwachsen und Bewegung. Präsentation zum peb-Workshop "Gesund Aufwachsen in einer digitalen Welt". am 12.06.2019 in Berlin.

Theunert H. (2008) Medien: Dickmacher oder Mittel zur Förderung einer gesunden Lebensweise?. In: Schmidt-Semisch H., Schorb F. (Hrsg.) Kreuzzug gegen Fette. VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 207-225.

Theunert, Helga/Schorb, Bernd (2004): Sozialisation mit Medien: Interaktion von Gesellschaft – Medien – Subjekt. In: Hoffmann, Dagmar/Merkens, Hans (Hrsg.): Jugendsoziologische Sozialisationstheorie. Impulse für die Jugendforschung. Weinheim, München: Juventa, S. 203–219.

Wiemeyer J Gesundheit auf dem Spiel? – Serious Games in Prävention und Rehabilitation. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Jahrgang 61, Nr. 11 (2010) 252-257. https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2010/heft11/spomed_11_2010_pdfs/uebersicht_Wiemeyer_final_bg.pdf