

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

**IKK in Magdeburg**

Umfassungsstraße 85

39124 Magdeburg

**Telefon** 0391 2806-2002

**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
02.03.2026

## **Ständig online – wann macht das süchtig?**

### **Debatte um Social-Media-Verbot für Jugendliche: Was schon jetzt im Alltag wichtig ist**

Australien hat Kindern Social Media verboten. Nun wird auch in Deutschland über Altersgrenzen diskutiert. Viele Eltern sorgen sich, wenn ihre Kinder viel Zeit mit Online-Spielen, Videos oder sozialen Medien verbringen. Ab wann wird die Mediennutzung problematisch – und wie kann man vorbeugen? Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus gibt Antworten.

### **Wieviel Medienzeit ist für Kinder und Jugendliche gesund?**

*Gunnar Mollenhauer:* Laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin sollten Kinder unter drei Jahren gar keine Bildschirmmedien nutzen. Bis sechs Jahre sind höchstens 30 Minuten täglich ratsam – und immer in Begleitung der Eltern. Für 6- bis 9-Jährige gilt maximal 45 Minuten, bis 12 Jahre eine Stunde und bis 16 Jahre nicht mehr als zwei Stunden. Problematisch wird es, wenn Kinder süchtig nach TikTok, Instagram, Streamingdiensten oder Computerspielen werden.

### **Woran erkennt man eine Mediensucht?**

*Gunnar Mollenhauer:* Wenn die Mediennutzung den Alltag dominiert, soziale Kontakte und Aktivitäten nachlassen oder schulische Leistungen sinken, deutet das auf problematisches Verhalten hin. Auch Unruhe oder Aggressionen beim Einschränken der Medienzeit können Symptome sein – genauso wie trockene Augen oder ein dauerhaftes Unwohlsein.

### **Was kann man dagegen tun?**

*Gunnar Mollenhauer:* Am besten schon vorher gegensteuern. Ich halte nichts von kompletten Verboten. Wichtig sind Regeln: feste Zeiten, bestimmte Räume für Mediennutzung und das Gespräch über Inhalte. Gleichzeitig sollten Eltern alternative Beschäftigungen anbieten. Wenn keine Lösung in Sicht ist, kann professionelle Hilfe, etwa über Suchtberatungsstellen, sinnvoll sein.