

12 **THEMA am Sonntag**

# So sehr schadet Lockdown unseren Kindern

## Neue Studien: Gewichtszunahme und schlechtere Augen

Mehr Gewicht, mehr Bildschirmzeit und mehr Probleme im Alltag.

Leid. Fettleibigkeit, Sehschwäche und psychische Probleme: Die Corona-Pandemie und deren Auswirkungen treffen Kinder und Jugendliche besonders hart. Rund 20 Prozent mehr Anfragen zu Symptomen von Angst und Depression gibt es derzeit im Schnitt bei den heimischen Psychologen. „Jugendliche leiden eher unter Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft. Volksschüler werden hingegen aufgrund der Veränderungen unruhiger und leichter reizbar“, erklärt der Tiroler Mittelschullehrer und Kinder- und Jugend-

psychologe Johannes Achammer. Laut einer Studie der Uni Salzburg geht es rund 79 Prozent von 531 befragten Volksschülern schlechter als vor der Pandemie. Zu den größten Ängsten zählen, dass es ein Leben wie vor der Pandemie nie wieder geben wird.

### Teenager sitzen bis zu 7 Stunden vor Bildschirm

■ **+1,7 kg Gewicht.** Auswirkungen hat der neue Alltag auch auf das Essverhalten der Kinder. Im Vergleich zum Jahr vor der Pandemie wiegen laut dem Wiener Präventionsprojekt Eddy-Young die Kinder im Jahr 2020 um rund 1,7 kg mehr. Beteiligt an der Studie wa-

ren 155 Kinder zwischen acht und zehn Jahren.

■ **Sieben Stunden vor Bildschirm.** Beunruhigend ist auch die Zeit, die Schüler täglich vor dem Bildschirm verbringen. Laut Kurt Widhalm, der die Studie leitet, beträgt diese bei über 50 Prozent der 14- bis 18-Jährigen sieben Stunden. Auswirkungen hat dieses Verhalten wiederum auf das Gewicht der Kinder und das Sehvermögen.

■ **0,3 Dioptrien schlechter.** Eine Untersuchung an 123.000 Schulkindern in China hat ergeben, dass sich die Kurzsichtigkeit bei den Sechsbis-Achtjährigen im letzten Jahr um 0,3 Dioptrien verschlechterte. (mko)

20 Prozent mehr Anfragen bei psychologischen Beratungen

## Schüler leiden unter Angstsymptomen

PSYCHOLOGE JOHANNES ACHAMMER ZU PSYCHISCHEN AUSWIRKUNGEN.

ÖSTERREICH: Herr Johannes Achammer, was hat Corona für psychische Probleme bei Kindern mit sich gebracht?

ACHAMMER: Kinder zeigen derzeit mehr Angst- oder Depressions-Symptomatik. Es gibt rund 20 Prozent mehr Anfragen bei

Beratungsdiensten seit Anfang der Pandemie.

ÖSTERREICH: Wie zeigen sich diese Symptome?

ACHAMMER: Teenager verspüren vermehrt Angst und Hoffnungslosigkeit vor der Zukunft. Volksschüler hingegen sind viel unruhiger oder leichter reizbar.

ÖSTERREICH: Wie sieht es mit dem Man-



Johannes Achammer.

gel an körperlicher Betätigung aus?

ACHAMMER: Spiel und Sport sind ein wichtiger Teil des Sozialisierungsprozesses, den wir Menschen durchmachen müssen. Weil den Kindern derzeit viele Möglichkeiten genommen werden, schwindet ihre Motivation. <<

Kinderarzt Widhalm verfasste Studie

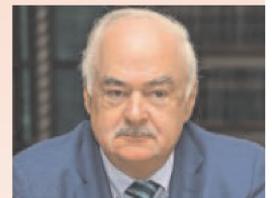
## »Essstörungen, zu wenig Sport, zu viel vor Computer«

ÖSTERREICH: Herr Professor, welche Auswirkungen hat die Pandemie auf unsere Kinder?

KURT WIDHALM: Die Pandemie schadet den Kindern in vielerlei Hinsicht. Natürlich auch psychisch. Es tauchen mehr Essstörungen auf – von Gewichtszunahme bis hin zur Magersucht. Kinder betreiben zu wenig Sport und sitzen zu viele Stunden vor dem Computer.

ÖSTERREICH: Rund 1,7 Kilo wiegen die Schüler Ihrer Untersuchung nach mehr als im Vergleich zu der Zunahme vor der Pandemie... Was könnte die Ursache dafür sein?

WIDHALM: Die Ursachen dafür können unterschiedlicher Natur sein. Einerseits sind im Allgemeinen Kinder weniger körperlich aktiv, weil derzeit kein Schul- oder Freizeitsport mehr stattfindet. Sie haben durch das Distance Learning ständigen Zugang zu Hause zu Lebensmitteln und sitzen stundenlang vor dem Computer oder Handy.



Ernährungsmediziner Widhalm leitet Eddy-Young-Studie.

Das stellt natürlich auch ein Problem dar.

ÖSTERREICH: Die Bildschirmzeit beträgt laut einer Eddy-Umfrage sieben Stunden pro Tag.

WIDHALM: Bei über 50 Prozent der 14- bis 18-Jährigen beträgt die Bildschirmzeit schon über sieben Stunden. Das ist natürlich unter anderem auf das Distance Learning zurückzuführen.

ÖSTERREICH: Was sollte sich verbessern?

WIDHALM: Ernährung, Sport und Lebensstil spielen eine wichtige Rolle. Wir kämpfen schon lange für eine Art Lifestyle-Unterricht, der Kindern zeigen soll, wie wichtig Bewegung, Schlaf, soziale Kontakte und Sport für ihr weiteres Leben sind. <<