



MACHT DIGITALISIERUNG UNSERE KINDER KRANK?

VERERBUNG UND UMWELTEINFLÜSSE IN EINER DIGITALISIERTEN WELT

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Die Digitalisierung ist mit Sicherheit ein großer Fortschritt in einer technisierten Welt. Dennoch erhebt sich die Frage nach gesundheitlichen Schäden, die durch den ständigen Gebrauch digitaler Medien gerade bei Kindern entstehen können. Vermutlich ist es die Kombination vieler ungünstiger Faktoren, welche die Heranwachsenden chronisch krank werden lässt.

Bei der Geburt sind Kinder noch verhältnismäßig „unbeschriebene“ Blätter. Bis auf wenige Ausnahmen sind sie gesund und die Freude der Familie, in deren Obhut sie aufwachsen und sich entwickeln können. Stolze Mütter und Väter entdecken Anlagen, die offenbar vererbt wurden, aber auch solche Wesenszüge und Fähigkeiten, die nur diesem kleinen Menschen eigen sind. Für solche Eigenschaften können epigenetische Verschaltungen ursächlich sein, die schon vor, während und nach der Schwangerschaft eingetreten sind.

› „Kinderkrankheiten“

Zu diesen Veränderungen gehören auch die Anfälligkeiten und Neigungen zu Erkrankungen. Es gibt daneben aber die sogenannten typischen „Kinderkrankheiten“. Darunter werden Infektionen zusammengefasst, die meist viralen Ursprungs sind und zu denen Masern, Windpocken und Röteln oder Drei-Tage-Fieber gehören. Im weitesten Sinne zählen auch Scharlach und Keuchhusten dazu. Natürlich können diese Keime auch Erwachsene erkranken lassen, wenn sie z.B. im Kindesalter keine Immunität durch das Überstehen einer Infektion entwickeln konnten. Da Viren ihr Erbgut in den Zellen des Wirtes dauernd verändern und einen regen Austausch mit sei-

nem genetischen Code bewirken können, stellt man oftmals nach einer solchen durchgemachten Erkrankung fest, dass die betroffenen Kinder eine starke körperliche und geistig-seelische Veränderung erfahren haben. Sie wirken schlanker, größer und durch ihre Blässe „durchgeistigt“. Plötzlich wenden sie sich ganz anderen Themen und Spielen zu. Man erkennt sie kaum wieder.

› Keine Kinderkrankheiten

Aber neben diesen Kinderkrankheiten gibt es noch andere Krankheiten, die nicht infektiösen Ursprungs sind. Dazu gehören Unverträglichkeiten, Neigung zu Allergie, Autismus, Tics, Epilepsie, um nur einige zu nennen. Oftmals

liegen diesen Erkrankungen Mängel in der Entgiftungsfähigkeit des kindlichen Körpers, Versorgungsmängel oder Störungen des Mikrobioms zugrunde. Diese Erkrankungen nehmen in erschreckendem Maße zu, und es kommen noch andere Störungen hinzu, deren Ursache nur vermutet werden kann. Es ist bekannt, dass Stress-Situationen die Immunabwehr eines Organismus stark schwächen können. Der kindliche Körper antwortet meist spontan mit akuten meist fiebrigen Reaktionen. Wenn jedoch solche Stressoren langfristig chronisch einwirken, kann es zu unterschwelligeren Störungen kommen, die schwer zu diagnostizieren sind.

› Vorgeburtliche Störungen

Es gibt aber auch Krankheitsursachen, die schon vor der Geburt ihre Ursache haben. Was geschieht, wenn während der Schwangerschaft oder bereits davor bzw. nach der Geburt Störfaktoren einwirken, welche die empfindlichen Regulationsmechanismen des entstehenden Lebens stören? Was passiert mit den Spermien, wenn die jungen Männer ihre Handys in den Hosentaschen direkt in der Nähe ihrer Hoden tragen? Wenn man weiß, dass Schornsteinfeger besonders gefährdet sind, an Hodenkrebs zu erkranken, dann fragt man sich unwillkürlich, wie werden die darin befindlichen Spermien beeinflusst, bevor eine diesbezügliche Diagnose gestellt werden muss? Wie gut entwickeln sich Eizellen, wenn jahrelang vorher die Pille genommen wurde? Männer und Frauen sind in der Verantwortung schon vor der Zeugung eines Kindes, denn ihr Stoffwechsel beeinflusst natürlich die Qualität der Spermien bzw. Eizellen und deren epigenetische Ausstattung. Es ist bekannt, dass in Deutschland immer noch mehrere tausend Kinder jährlich geboren werden, deren Mütter alkoholkrank sind. Die Kinder tragen teilweise schwere Schäden davon, weil ihre Leber den Alkohol aufgrund fehlender Enzyme, speziell der Alkoholdehydrogenase, nicht abbauen kann und sie daher total alkoholvergiftet zur Welt kommen. Auch dem Genuss von reichlich Kaffee wird eine nachteilige Wirkung auf die Entwicklung des Ungeborenen nachgesagt.



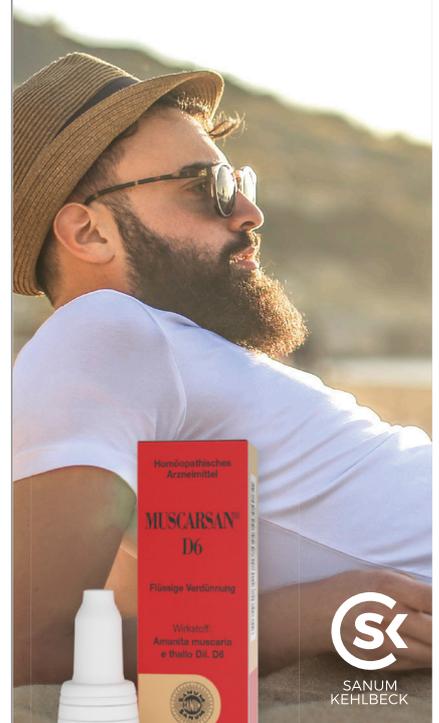
Fürsorge nach der Geburt ist prägend für Mensch und Tier.

› „Brutpflege“, Prägung und Resilienz

Nach der Geburt ist die Fürsorge für einen Säugling das Wichtigste für sein gedeihliches Überleben. Immer mehr wird durch die Verhaltensforschung deutlich, wie stark lebende Makroorganismen auf die sogenannte „Brutpflege“ angewiesen sind und wie prägend sie ist für das Gedeihen des Neugeborenen. Konrad Lorenz hat uns bereits vor Jahrzehnten durch seine Beobachtungen im Tierreich auf die Prägung durch die Eltern aufmerksam gemacht. Versuche mit Affen haben gezeigt, dass soziales Verhalten, immunologische Widerstandskraft und Unempfindlichkeit gegen Stress in frühesten Jugend erlernt und trainiert werden können. Sie sind entscheidend für die Resilienz des Individuums in schwierigen Situationen. Ratten, die nicht geleckt und berührt wurden durch ihre Mütter, entwickelten sich zu verängstigten Tieren, mit nur geringer Stressresilienz und Antriebslosigkeit, im schlimmsten Falle verwarhlosten sie. Was im Tierreich offensichtlich ist, gilt auch für den Menschen. Zuwendung, Berührung und Sprache sind die besten Begleiter und Lehrmeister, welche Menschen schwierige Situationen überstehen lassen. Das kann ein dudelndes Fernsehgerät nicht leisten. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass ein Kleinkind, welches 100-mal schreit und nur einmal lieb getröstet wird, diese Situation unbeschadet übersteht, weil es registriert, dass Zuwendung da ist. Rattenversuche haben bewiesen, dass schwimmende Tiere in auswegloser Situation nicht aufgeben, wenn gelegentlich ein Stempel aus dem Wasser geschoben wird, auf dem sie kurzweilig rasten können. Durchhalten und Hoffen lernen wir alle schon sehr frühzeitig, wenn wir uns geborgen fühlen. Eine hochtechnisierte digitalisierte Welt kann jedoch dazu führen, dass Eltern abgelenkt sind, weil sie immer online sein möchten oder müssen und die Arbeit ihnen einen Spagat zwischen Verpflichtungen und Familienleben abverlangt. Da kann es schon geschehen, dass ein Kleinkind nur noch gefüttert werden kann, wenn gleichzeitig auf dem Tablet ein Film abläuft und die Mutter mit dem Handy telefoniert,

MUSCARSAN® TROPFEN

Ablegen und gut fühlen



DOSIERUNG

› akut

6x 5 Tropfen tgl. oral einnehmen

› chronisch

1-3x 5 Tropfen tgl. oral einnehmen

Auch in anderen Darreichungsformen erhältlich.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND.
IN ALLEN APOTHEKEN ERHÄLTlich.

Muscarsan® D6 Flüssige Verdünnung | **Zusammensetzung:** 10 ml enthalten: Wirkstoff: 10 ml Amanita muscaria e thallo Dil. D6 (HAB, Vorschrift 3a). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber *Amanita muscaria*. Bei Alkohol- oder Leberkranken aufgrund des Alkoholgehaltes nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. **Warnhinweise:** enthält 50 Vol.-% Alkohol (Ethanol). **SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, Postfach 1355, 27316 Hoya. www.sanum.com.**



Die Zahl an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen nimmt zu.

während im Hintergrund der Fernseher läuft. Dieser Abgelenktheit der Eltern und deren Konsequenzen misst auch Jan van Loh eine große Bedeutung bei^[1].

› Digitalisierung

Mit der Digitalisierung kommen also offenbar neue Probleme für unsere Kinder dazu. Die Medienwirtschaft drängt schon seit Jahren darauf, dass Fernsehen, Computer, Smartphones usw. möglichst früh in die Kinderzimmer Einzug halten, weil die Kinder damit schneller lernen würden. Und in manchen Ländern wie z.B. den USA beginnen die Kinder bereits mit 9 Monaten mit dem Fernsehen. 90% aller Kinder sehen bereits regelmäßig fern bevor sie das zweite Lebensjahr vollendet haben^[2]. Es gibt dem Alter angepasstes Baby-Fernsehen und auch solche Baby-DVDs, welche die geistige Entwicklung der Kleinstkinder zu kleinen Genies oder Einsteins verheißen. Leider bleibt dabei unbeachtet, dass im Säuglings- und Kleinkindalter ganz andere Fähigkeiten erworben werden müssen, die eine spätere geistige Reifung erst ermöglichen.

› Werbung

Dementsprechend sind auch die Fernsehwerbungen, die in das Baby-Fernsehprogramm eingeblendet werden, auf diese Altersgruppen ausgerichtet, es geht ums Essen. Man kann davon ausgehen, dass Kindern unter 5 Jahren jährlich 4.000 Werbespots für ungesunde Nahrungsmittel nahegebracht werden. In Studien konnte ermittelt werden, dass sich daraus ein Suchtpotential und ein krankhaftes Essverhalten entwickeln können, weil Kinder natürlich der Werbung unkritisch

gegenüber stehen und deshalb ziemlich schutzlos sind. (Spitzer, 2011 Dopamin und Käsekuchen, Fladung et al. 2009). Die Werbung aber prägt das Essverhalten der Heranwachsenden.

› Essverhalten, Adipositas und Diabetes

Die Nahrung, die angepriesen wird, ist keineswegs besonders gesund, sondern vor allen Dingen kohlenhydrat- und fettlastig, was dem menschlichen Geschmacksempfinden sehr entgegenkommt. Weil dieses „Junkfood“ erstens so lecker schmeckt und zweitens gewisse lebensnotwendige Spurenelemente, Vitamine und Vitalstoffe vermissen lässt, verspürt der Genießer unter anderem auch deshalb mehr Appetit. Es entwickelt sich eine gewisse Esssucht. Die wiederum kann dazu führen, dass die Kinder dick werden und in der Folge einen Diabetes mellitus Typ II entwickeln. So gibt es inzwischen schon Fünfjährige, die neben der Fettleibigkeit eine Zuckerkrankheit aufweisen, wie sie sonst bei älteren Menschen auftritt, weshalb sie ja auch Altersdiabetes genannt wird. Nach Angaben des Robert-Koch-Institutes sind in Deutschland 15% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, das sind 1,9 Millionen, und 6,3% (800 000) sind adipös, also krankhaft übergewichtig.

› Unverträglichkeiten und Autismus

Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Inhaltstoffen der täglichen Nahrung und Mängel an Vitalstoffen und Spurenelementen führen neben der Reizüberflutung zu Symptomen wie ADHS, Autismus und Epilepsie. Seit den 70er/80er Jahren des letzten Jahrhunderts hat sich der Verzehr von Milch und (besonders süßen) Kuhmilchprodukten verdreifacht. Das ist nicht zuletzt einer intensiven Werbung zuzuschreiben, welche die Kinder schon im jüngsten Alter täglich als Einwürfe in den sogenannten „Kindersendungen“ wahrnehmen. Diese Dinge prägen sich natürlich im formbaren lernfähigen Gehirn ein, zumal sie einen ureigenen Erhaltungstrieb unterstützen. Gerade die Kombination von Süßigkeiten und Getreideprodukten steht im Verdacht, durch eine

Unverträglichkeit gegenüber Milcheiweiß und Gliadin die Ursache für chronische Entzündungen zu sein. Dabei imponieren besonders Ohr- und Darmentzündungen, die dann oftmals antibiotisch behandelt werden. Und weil es heute oftmals unüblich ist, kranke Kinder ins Bett zu stecken, damit ihre natürliche Abwehrkraft gestärkt wird bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung, hocken sie vor dem Fernseher oder Tablet, wenn sie zu Hause bleiben müssen. Die antibiotische Therapie wiederum fördert neben der schon bestehenden Darmirritation das Pilzwachstum im Darm und kann dadurch Auslöser für Autismus^[3], bzw. durchlässige Därme, das sog. Leaky-Gut-Syndrom, sein. Diese Erkrankungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen rasant zu. Im Folgenden das Behandlungsschema bei Pilzkrankungen mit SANUM-Medikamenten.

› Bewegungsmangel

Weil die Kinder von frühester Jugend an daran gewöhnt sind, viel Zeit, im

SANUM-THERAPIE BEI PILZERKRANKUNGEN

Alle Angaben zur Dosierung für ein 12-jähriges Kind.

- › EXMYKEHL® D5 Tropfen bei Candida-Belastung und entzündeter Schleimhaut, 2x 5 Tropfen tgl. für 10-12 Wochen
- › SANUKEHL® Cand D6 Tropfen zur Candida Ausleitung, 1x 1 Tropfen tgl. in der Ellenbeuge verreiben, danach oral 1-3 Tropfen (ab Woche 4 bis zum Ende)
- › SANUVIS® Tabletten bei gestörtem Darmmilieu und Laktat-Stoffwechsel, 2x 2 Tabletten tgl. lutschen für 10-12 Wochen
- › SANKOMBI® D5 Tropfen für Durchblutung und Lymphfluss, 2x 5 Tropfen tgl. für 10-12 Wochen
- › FORMASAN® Tropfen bei zusätzlicher Allergieneigung, 2x 5 Tropfen tgl. für 10-12 Wochen

Durchschnitt 6-7 Stunden am Tag, entweder vor dem Fernseher oder Computer zu verbringen, leiden sie natürlich an Bewegungsmangel. Laut einer Meldung des Deutschland-Funks vom 31.10.2020 nutzen Jugendliche inzwischen 42 Std. in der Woche digitale Medien, das ist länger als eine durchschnittliche Arbeitswoche! Das wiederum leistet den metabolischen Stoffwechselstörungen Vorschub und führt gleichzeitig auch zu erheblichen Gelenkproblemen. Dadurch aber erhöht sich nicht ihre Neigung, den bequemen Platz, an dem nebenbei Süßigkeiten und Anderes geknabbert werden, zu verlassen, um sich an der frischen Luft zu bewegen. Immer mehr Kinder leiden bereits in jungen Jahren an Gelenkproblemen, die natürlich noch durch Fettsucht verschlimmert werden. Es hat sich in Studien gezeigt, dass Bewegung nicht nur die beste Möglichkeit darstellt, sein Gewicht zu normalisieren, sondern auch sein Gehirn auf Trab zu bringen und zu halten.

› Haltungsschäden

Durch die Nutzung von Handys, Tablets und anderen Geräten werden inzwischen Haltungsschäden bei jungen Menschen beobachtet. Das langzeitige gebückte Hocken vor den Geräten oder deren Nutzung im Straßenverkehr, z.B. als Fußgänger, führen zu Verspannungen im Bereich des Schultergürtels und der gesamten Wirbelsäule. Durch die Krümmung wird auch die Atemfunktion eingeschränkt und eine harmonische rhythmische Atembewegung unterdrückt. Außerdem führt der lange Aufenthalt in geschlossenen Räumen vor den Spielkonsolen o.ä. zu einer verminderten Sauerstoffaufnahme. Die Bildung von Vitamin D in der Sonne an der frischen Luft wird gleichzeitig verhindert.

› Kurzsichtigkeit

Neben dem Gehirn wächst auch das menschliche Auge und formt sich bis zum Ende der Jugendentwicklung. Wenn Kinder regelmäßig draußen herumtoben und Fußballspielen, bekommen deren Augen wichtige Wachstumsimpulse. Das Auge muss sich andauernd an unterschiedliche Nah- und Fernpunkte anpassen. Der Augap-

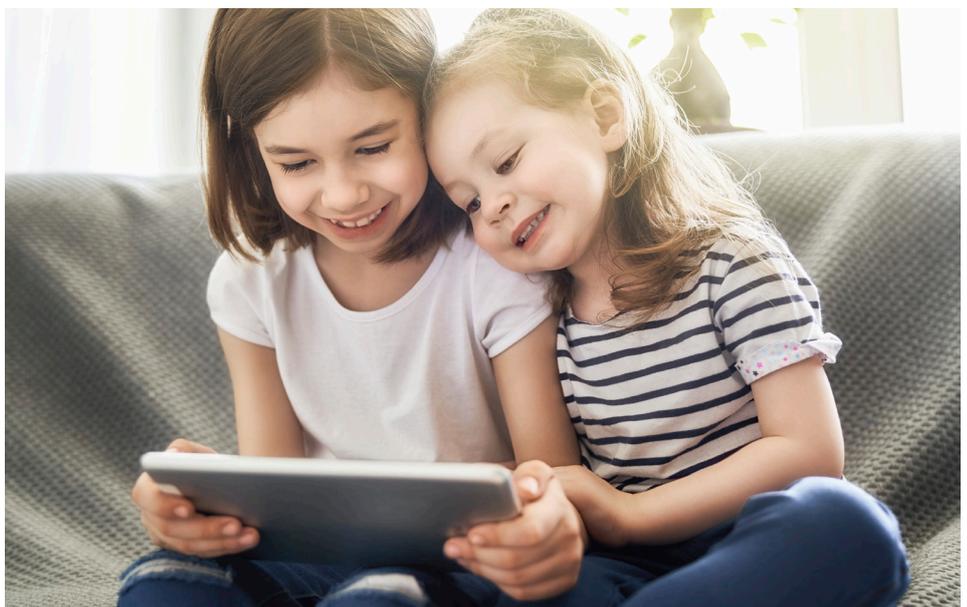
fel streckt sich. Je länger die Kinder jedoch nur noch lesen und oder vor allem an Bildschirmen sitzen, umso stärker besteht die Gefahr von Kurzsichtigkeit. Man beobachtet das vermehrt in Ostasien, wo die Kinder kaum noch draußen herumtollen^[4]. Körperliche Faulheit erweist sich als das gefährlichste Verhaltensmuster der modernen Lebensweise.

› Gehirnentwicklung

Wenn ein Säugling geboren wird, wiegt sein Gehirn etwa ein Viertel des Erwachsenengehirns und auch die Größe entspricht diesem Verhältnis. Aber es sind schon fast alle Nervenzellen und auch deren Fasern vorhanden. Die Größen- und Gewichtszunahme geschieht durch den Einbau von Fettsubstanzen. Der Hauptanteil der Fette ist Myelin, eine Substanz, die der Ummantelung der Nervenfasern dient. Dadurch sind die vorher „nackten“ Fasern isoliert – wie ein elektrisches Kabel – und das bewirkt, dass Nervenimpulse ganz schnell weitergeleitet werden können. Unterschiedliche Gehirnbereiche werden informiert und verarbeiten die Reize. Das Gehirn wird schneller in der Datenverarbeitung. Diese Entwicklung währt bis in die Pubertät. Erst dann sind alle Bereiche des Frontal- und Schläfenhirns an schnelle Fasern angeschlossen, und auch dann ist erst eine intensive Verarbeitung von Informationen möglich.

› Wie Säuglinge denken

Für die Gehirnentwicklung bedeutet das, dass ein Säugling anfangs nur sehr einfache Denkmuster und Strukturen erlernt und dann mit dem Erwerb von immer mehr schnellen Fasern auch immer mehr Verknüpfungen schließen und das Wahrgenommene immer besser lernen und vertiefen kann. Kleine Kinder folgen dementsprechend schnell ihren Impulsen, wenn sie z.B. etwas haben wollen, was für sie begehrenswert erscheint. Wenn sie älter werden, können sie Bewertungssysteme zuschalten, die sie die Vor- und Nachteile des Objektes abzuwägen lehren (Marshmallow-Test). Das verfeinert sich mit zunehmendem Alter in der Regel noch. In Bezug auf den Marshmallow-Test lässt sich sogar noch feststellen, dass Kinder, die eine besondere Standfestigkeit aufwiesen gegenüber den Verlockungen der Süßigkeit, im späteren Leben sehr viel glücklicher und erfolgreicher waren als jene, die sehr schnell den Versuchungen erlagen. Bei diesen Versuchen konnte man auch sehen, wie früh schon Strategien zum „Durchhalten“ angelegt und entwickelt werden. Solche Menschen haben ein gesundes Selbstbewusstsein, das Misserfolge ertragen lässt. Zuwendung und Lob in der Kindheit aber auch eigener Ansporn lassen sie erfolgreich die Klippen des Lebens umschiffen.



Überhöhter digitaler Konsum führt bei Kindern und Jugendlichen zu psychischen und physischen Schäden.

› Erstes Lernen

Die einfachsten Geschöpfe bis hinunter zum Einzeller sind lernfähig, das ist essentiell, wenn sie überleben wollen. Kinder, vom Säugling bis zum Jugendlichen, sind besonders lernfreudig. Menschen sollen sich diese Freude am Lernen unbedingt erhalten, wozu Gerald Hüther in seinem Buch „Mit Freude lernen ein Leben lang“ unbedingt ermuntert. Es gibt bestimmte Zeiten, in denen gewisse Fähigkeiten und Denkmuster erlernt bzw. angelegt werden. Wenn sich diese Zeitfenster geschlossen haben, können gewisse Dinge nicht mehr aufgefasst werden. Das ist schwer nachzuholen oder auszugleichen. Ein Beispiel ist das Krabbeln. Kinder müssen dazu den Kopf heben, sich hochstemmen und die Gliedmaßen koordinieren können. Kriechend, robbend und krabbelnd bewegen sie sich fort, lernen dabei zu sitzen, neu zu starten und schließlich, sich an Gegenständen hochzuziehen. Jetzt steht ihnen eine ganz neue Welt offen, die erobert werden will. Kinder sind wissbegierig und erkunden alles, wobei sie ihren Tast-, Geschmacks-, Orientierungs- und Gleichgewichtssinn trainieren. Wie aber soll das geschehen, wenn ein Baby bereits



Mit allen Sinnen lernen.

Baby-TV schaut, damit es besonders klug wird, sich dabei aber nicht bewegt, nichts berühren kann? Es kann auch die Sinneseindrücke nicht kombinieren, weil es nur Bilder und Laute gibt, die es wahrnehmen kann. Indessen ist bekannt, dass das Wort „begreifen“ alles ausdrückt, was zum Lernen gehört. Wenn aber die Sinne nicht benutzt werden und keine motorische Erfahrung vorliegt, kann man es einfach nicht begreifen, lernen.

› Lernen in der realen Welt

Wie unser Gehirn sich entwickelt, hängt stark davon ab, in welcher Umgebung und mit welchen Reizen es konfrontiert wird, was begriffen und erfahren wird. Daraus entsteht dann ein ganz individuelles Gehirn in einem ganz speziellen Körper. Die Signale, welche von den verschiedenen Sinnesorganen aufgenommen werden, lassen im Gehirn gewisse innere Muster und Bilder entstehen mit den unterschiedlichen Vernetzungen. Es bilden sich „Landkarten“ in unterschiedlichen Hirnregionen. Das gelingt aber nur, wenn eben auch alle Sinnesorgane beim Lernprozess angesprochen und geübt werden. Weil Kinder das alles selbst herausfinden und für sich erschaffen wollen und müssen, sollten ihre Neugier, ihr Tatendrang und ihre Kreativität angeregt werden zum Selbsterkunden und Lernen. Die Freude über Lernerfolge ist der beste Ansporn zum Weitermachen! Aber die Freude möchte auch geteilt werden mit solchen Menschen, die dem Lernenden nahestehen und die Anstrengungen zu würdigen wissen.

MARSHMALLOW-EXPERIMENT

Vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht bringen.

- › „Stanford Marshmallow-Experiment“ an der Stanford Universität (USA) durchgeführt von Prof. Walter Mischel und seinen Mitarbeiter in 1972.^[5]
- › Kindern im Vorschulalter wurden von ihnen vorher ausgesuchte Süßigkeiten auf einem Teller am Tisch, an dem sie Platz genommen hatten, vorgesetzt.
- › Möglichkeit 1: sie essen einen Teil sofort oder Möglichkeit 2: Sie harren eine Weile aus, um dann zwei Teile zu bekommen.
- › Die Wartezeit mussten die Kinder in einem Raum allein im Angesicht der verlockenden Süßigkeit verbringen.
- › Die Kinder konnten jederzeit selbst den Versuch abbrechen durch das Läuten einer Glocke. Dann kam die Betreuerin des Projektes herein, und sie durften ihre Süßigkeit verzehren.
- › Wer aushielt, bis die Betreuerin von selbst zurückkehrte, bekam 2 Süßigkeiten.
- › Für die Wissenschaftler war es interessant zu beobachten, welche Strategien die Kinder entwickelten, um die Wartezeit (je nach Alter bis zu 20 Minuten) zu überbrücken.

› Sprachentwicklung und TV

Es lässt sich feststellen, dass das Verweilen vor Bildschirmen dazu führt, dass z.B. die Sprachentwicklung eines Kindes nur halb so gut ist, wie die eines Kleinkindes, dem etwas vorgelesen wird. Zum Lernen gehört die Umgebung, die wirkliche Welt mit Gerüchen und anderen Wahrnehmungen und

beim Sprechenlernen die Lippenbewegung des Sprechenden oder Vorlesenden und seine Mimik. Aus diesem Grunde sollten Kinder vor dem dritten Lebensjahr überhaupt keine Bildschirmmedien nutzen, damit sie die Welt in ihrer Fülle erfahren können durch die Mischung aller Sinnesindrücke. Im Laufe des dritten Lebensjahrs können Worte mit Bildern verknüpft und dadurch im Gehirn verankert werden, weil jetzt über den Gehirnbalken (*Corpus callosum*) Worte aus der linken Gehirnhälfte mit Bildern aus der rechten Hälfte verbunden werden können. Das ist ein riesiger Schritt für die Sprachentwicklung.

Es ist erwiesen, dass Kinder noch vor Eintritt in die Schule die Grammatik ihrer Muttersprache total beherrschen, wenn mit ihnen grammatikalisch einwandfrei gesprochen wird^[6]. Kinder, die digitale Medien nutzen, sind daher sehr benachteiligt, weil ihnen die Verknüpfungen schwerer möglich sind. Wer aber nicht gut sprechen und

kommunizieren kann, fühlt sich bald ausgeschlossen, zurückgesetzt und bekommt leicht Minderwertigkeitsgefühle. Das kann ein Grund sein, sich zurückzuziehen und sich stärker der digitalen Welt zuzuwenden, in der man nicht kritisiert und belächelt wird. In dieser digitalen Welt muss man sich auch nicht anstrengen, komplizierte Regeln der Sprache oder anderer Sachverhalte zu erarbeiten, weil man zur Not bei Dr. Google alles nachsuchen kann. Fernsehen und viele Computerspiele lassen sich übrigens auch gut bewerkstelligen, wenn man weder lesen noch schreiben kann.

› Geistiges Potential und Sucht

Wenn aber die eigenen Fähigkeiten nicht erprobt und gefördert werden, man sein Wissen nicht erarbeitet, sondern dauernd abrufen muss aus digitalen Medien, die mit verwirrenden Links zu anderen Wissensquellen gespickt sind, kann man in einen digitalen Dauerstress kommen. Eine Konzentration ist nur noch schwer möglich. Hinzu

kommen die vielen Möglichkeiten, mit anderen fremden Menschen völlig ungehemmt zu kommunizieren, nicht altersgerechte verbotene Filme und Spiele zu sehen. Kinder und Jugendliche werden schnell süchtig nach dieser irrealen Welt und ihr geistiges Potential verkümmert. Van Loh^[7] geht sehr intensiv auf die unterschiedlichen Ausprägungen von Sucht ein. In der SANUM-Therapie haben sich die beiden Medikamente MUSCARSAN® und MUCEDOKEHL® sehr bewährt.^[10,11] Das MUSCARSAN® eignet sich vorrangig zur Behandlung der Suchtproblematik, während MUCEDOKEHL® eher die Ängstlichkeit, Verlassenheit und die hormonelle Regulation beeinflusst. Daher sollte man die individuelle Indikation abwägen. Oftmals ist allerdings die Verordnung beider Medikamente sinnvoll. Einem 12-jährigen Kind könnte man MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 1-5 tgl. als Einreibung in die Bauchhaut verordnen und MUSCARSAN® D6 Tr. 1-3x 1-4 Tr. tgl. in Wasser verdünnt zum schluckweisen Einnehmen. Die Verab-

Zwischen Hoch und Tief

MUCEDOKEHL® TROPFEN + KAPSELN

DOSIERUNG
Tropfen: 1x 8 Tropfen tgl. oral einnehmen
Kapseln: 3x 1 Kapsel tgl. oral einnehmen
Auch in anderen Darreichungsformen erhältlich.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND. IN ALLEN APOTHEKEN ERHÄLTlich.

Mucedokehl® D5 Flüssige Verdünnung, Mucedokehl® D4 Hartkapseln | **Zusammensetzung:** 10 ml flüssige Verdünnung enthalten: Wirkstoff: 10 ml Mucor mucedo (+)/(-) e volumine mycelii (lyophil., steril.) Dil. D5 (HAB, Vorschrift 5a, Lsg. D1 mit gereinigtem Wasser). 1 Hartkapsel enthält: Wirkstoff: Mucor mucedo (+)/(-) e volumine mycelii (lyophil., steril.) Trit. D4 (HAB, Vorschrift 6). Hartkapselhülle: Hypromellose (HPMC) | **Anwendungsgebiete:** Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. | **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Schimmelpilzen (*Mucor mucedo*), Autoimmunerkrankungen, bei Kindern unter 12 Jahren, Schwangerschaft und Stillzeit. | **Nebenwirkungen:** Aufgrund des Gehaltes von Mucedokehl® an spezifischen organischen Bestandteilen können Überempfindlichkeitsreaktionen, hauptsächlich in Form von Hautreaktionen, auftreten und eine Allergie gegen den Bestandteil *Mucor mucedo* ausgelöst werden. Das Arzneimittel ist dann abzusetzen und ein Arzt aufzusuchen. **SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, Postfach 1355, 27316 Hoya. www.sanum.com.**

reichung sollte bei beiden Medikamenten immer mit der geringsten Dosis beginnen. Wenn bei MUSCAR-SAN® die Tabletten bevorzugt werden, sollte die Tablette zerrieben und ½ Tablette über den Tag genommen werden. Wenn das gut vertragen wird, kann auf eine Tablette täglich gesteigert werden, welche aber auch immer in 2 Portionen verabreicht und geteilt wird. Gleichzeitig finden natürlich immer die Ernährung und Milieuthherapie (s.o.) Berücksichtigung bei der Behandlung der Heranwachsenden.

› Schlaflosigkeit

Inzwischen ist es möglich, mit komplizierten Messmethoden, die schädliche Wirkung von Handys und Smartphones zu erfassen. Aber es ist auch bekannt, dass die Benutzung von Bildschirmen, vor allem das langandauernde Sitzen davor, nicht nur schädlich für die Augen ist, sondern auch zu Einschlafproblemen führt. Die Kinder und Jugendlichen sind entkräftet, am Tage müde und nicht aufnahmefähig. Es entwickeln sich Erschöpfungssymptome und das sog. „Chronic Fatigue Syndrome“. Wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische Darmentzündungen und die Schlaflosigkeit bzw. Tagesmüdigkeit zusammenkommen, entstehen schon bei Kindern Erkrankungen wie Fibromyalgie und Autoimmunerkrankungen. Das gestresste Immunsystem entgleist.

› E-Sport

Im Sport macht sich eine neue Entwicklung hin zum E-Sport bemerkbar.



Bedenkliche Entwicklung: Digitaler-Sport.



Übermäßige Nutzung digitaler Medien vor dem zu Bett gehen führt u.a. zu Einschlafproblemen und Tagesmüdigkeit.

Dazu nimmt der Kriminologe Christian Pfeiffer Stellung mit dem Satz: „Die bundesweit wachsende Leistungskrise der männlichen Jugendlichen und jungen Männer beruht in hohem Maß auf einem Anstieg der Intensität und täglichen Dauer ihres Computerspielens“^[9]. Da die Jungen zunehmend mit Computerspielen beschäftigt sind (nach van Loh, S. 75, im Verhältnis 3:1 gegenüber den Mädchen^[1]), nimmt nach diesen Ausführungen ihr Anteil in Haupt- und Sonderschulen rasant zu, während die Mädchen eher auf den Gymnasien anzutreffen sind. Es wird wiederum deutlich, wie wichtig wirklicher Sport für die Gesundheit und geistige Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist. Sport, besonders Mannschaftssport, fördert Sozialisation, macht leistungsstark, übt Fairness ein und erfordert Disziplin. Das alles schafft kreative, reaktionsschnelle gesunde Menschen mit einem natürlichen Selbstbewusstsein, einer Wertschätzung für andere und einem starken Zusammengehörigkeitsgefühl.

› Weltflucht und Narzissmus

Die Kehrseite dieses positiven Bildes sind solche Jugendlichen, die sich zurückziehen, in einer eigenen Scheinwelt leben. Oft sind sie gequält von schmerzhaften Zuständen und Erschöpfung, z.B. einer Verschmelzung zweier Krankheiten, nämlich „Myalgischer Enzephalomyelitis“ und „Chronic Fatigue Syndrome“, man spricht dann von ME/CFS. Die Schmerzen und die

Erschöpfung, oftmals nach Prüfungen auftretend, zwingen die Kinder und Jugendlichen zum Rückzug. Sie sind für die Reize der Außenwelt und die Ansprache durch andere Menschen nicht mehr offen und ziehen sich ganz in sich und ihr eigenes Zimmer zurück. Andere werden durch ihre heldenhafte Erfolge im Internet und die mangelnden Kontakte mit Gleichgesinnten zu Narzissten, die keine Begrenzung im Außen erkennen und anerkennen und sich damit zu krankhaften Egozentriern mit unerträglichen Machtansprüchen und Gewalttätigkeiten entwickeln. Eine Verrohung durch entsprechende Filme und Computerspiele könnten am Anfang solcher krankhaften Veränderungen stehen.

› Diskussion

Jan van Loh ist Diplom-Psychologe und Kulturwissenschaftler. In seinem Buch „Digitale Störungen bei Kindern und Jugendlichen“ beleuchtet er viele Aspekte der Mediennutzung durch Kinder und Heranwachsende aus der Sicht des Therapeuten und zieht für die Beurteilung umfangreiches Studienmaterial und führende Psychologen und Psychoanalytiker zu Rate^[1]. Zunächst sieht er etwas Positives in der Tatsache, dass Kinder immerhin noch „spielen“, wenn sie Computerspiele machen. Durch seine praktische Erfahrung mit betroffenen gestörten Kindern sieht er einerseits die positive Seite der Mediennutzung, z.B. als Versuch, im kurzen Spiel ihre Angst zu

besiegen. Andererseits erkennt er aber auch die Möglichkeit, dass gerade die Angst durch die Aussagen in Filmen und Spielen verursacht werden kann. Er führt auf Seite 75 seines Buches eine Studie französischer Anästhesisten an, die ihren kleinen Patienten zur Beruhigung vor der Narkose entweder ein Medikament gaben oder sie 20 Minuten digitale Spiele auf dem Tablet machen ließen. Die Wirkung war gleichwertig beruhigend. Er interpretiert das weiterhin so, dass nicht nur die Aufmerksamkeit gebunden sei, sondern dass auch eine neurologische Wirkung auf die Angstkaskade im Gehirn zu verzeichnen sei und stellt sich damit in Gegensatz zu Spitzer. Bei kurzzeitigem Gebrauch kann das Computerspielen die Aufmerksamkeit anregen, bei langer Nutzung zur Erschöpfung führen. Er führt Quellen an, nach denen ADHS-Kinder durch Computerspiele beruhigt werden können. Andererseits besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass diese Spiele erst der Auslöser für ihre Störung sein könnten. Er beruft sich auf Arbeiten von Barth und Renner (van Loh, S. 80), in denen auf den Zusammenhang zwischen Aufmerksamkeitsstörungen und der Nutzung digitaler Medien hingewiesen wird, welche „die Aufmerksamkeit im Außen binden und zugleich die

emotionale Kommunikation nach innen auf ein Minimum reduzieren (Unzufriedenheit, Langeweile, schlechte Selbstwertregulationsmöglichkeiten, schwach ausgeprägte Introspektionsfähigkeit, wenig Empathie), was zusammen genommen der Selbstwertstabilisierung dient“. Depressionen sieht er wie Angst und ADHS ebenfalls als eine Komorbidität der Nutzung digitaler Medien. Aber er betont auch, dass man zwar durch intensive Beschäftigung damit, seine Freunde in der Umwelt verlieren kann, allerdings auch neue Freundschaften durch die Medien finden und damit ein uraltes menschliches Bedürfnis nach Bindung stillen. Und schließlich wendet van Loh sich auch noch einer weiteren Komorbidität zu, die Sucht- und Persönlichkeitsstörungen umfasst. Es kann bei solchen Computerspielen zu einer erhöhten neuronalen Erregung kommen, die der ähnelt von Alkoholikern beim Anblick von alkoholischen Getränken (Lin und Lei, 2015, in van Loh S. 83). Van Loh zitiert in seinem Buch viele Psychologen und wägt deren Meinungen ab zum Thema digitaler Störungen bei Kindern. Als Therapeut betrachtet er die Störungen in Abhängigkeit zum Alter der Nutzer und wägt ab, ob die Kinder sich mit den digitalen Medien beschäftigen,

weil sie gern spielen als Zeichen einer Regression, oder ob es als Abwehr bzw. sogar Beziehungsersatz anzusehen ist. Ebenso wie Spitzer lehnt er die Nutzung von Bildschirmmedien in Grundschulen ab.

› Was ist zu tun?

Eltern müssen Vorbilder sein im Umgang mit Handys und anderen digitalen Medien, sich Zeit nehmen für ihre Kinder! Diese brauchen außer Zeit, Zuwendung, Kommunikation, Spiele und Bewegung an frischer Luft. Sie benötigen die Möglichkeit, in gefahrloser Umgebung ihre Beweglichkeit und Geschicklichkeit zu erproben und in Ruhe mit wenig Spielzeug ihre Umgebung zu erkunden und zu begreifen. Ihre Nahrung muss altersgerecht, vielseitig, vollwertig und reizarm sein.

Für das Wachstum des Nervensystems sind neben den B-Vitaminen und Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Lecithin, z.B. LIPISCOR® Kapseln (mit einer Stecknadel anstechen und den Inhalt in die Speisen entleeren) und EPALIPID (Streupulver) wichtig. Kinder brauchen die reale Welt und Natur, weil sie die besten Lehrmeister sind, in denen man alles entdecken kann. Sie müssen Menschen um sich herum haben, von



Den Kindern viel Zeit zu widmen, stärkt sie in der Entwicklung im Jetzt und für die Zukunft.

denen sie Liebe und Anerkennung erfahren und bei denen sie sich etwas „abgucken“ können. Kinder und Jugendliche benötigen lebendige Vorbilder, an denen sie sich orientieren und mit denen sie sich auseinandersetzen, wobei man nicht übersehen darf, dass man auch vom kleinsten Geschöpf und der kümmerlichsten Pflanze etwas lernen kann. Der Computer und die anderen Medien werden ihren Alltag ebenso bestimmen, aber es sollte nicht eine Ablenkung im Außen die Beschäftigung mit dem Inneren, der Emotionalität, verdrängen. Menschen, mit denen man sich aussprechen kann, denen man vertraut und die mitfühlen, sind essentiell. Gerald Hüther fasst das Wesentliche für eine gesunde Menschwerdung zusammen. Er nennt zwei Grunderfahrungen, die jedes Kind macht und die sich fest in seinem Gehirn verankern: erstens die Erfahrung engster Verbundenheit und zweitens die Erfahrung eigenen Wachstums und des Erwerbs eigener Kompetenzen^[6]. Gleichzeitig weist er auf Seite 158 des genannten Buches darauf hin, dass das menschliche Gehirn dafür optimiert ist, Probleme zu lösen, um sich weiterzuentwickeln. Kinder brauchen das Gefühl der Selbstwirksamkeit, diesen Belohnungsmechanismus, der sich einstellt, wenn sie Herausforderungen gemeistert haben und der letztendlich das Überleben sichert. Den gleichen Ansatz verfolgt Franz Sperlich mit seinem Buch "Wenn Du kein Problem

hast, mach Dir eins". Kleine Kinder sind das beste Beispiel dafür, sich immer neuen Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern, wenn man ihnen nur die Gelegenheit dazu gibt.

› Kurioses am Ende

In Silicon Valley, im nördlichen Kalifornien, dem Brennpunkt der Digitalisierung mit berühmten Technologieunternehmen, wie Apple, Facebook und Google, gibt es eine Waldorf-Schule. Dahin schicken die dort lebenden Hersteller von Computern und deren Mitarbeiter, die also ihr Geld mit der modernen Technik verdienen, nach Medienberichten ihre Kinder, damit sie eine Erziehung im Sinne Rudolf Steiners erfahren. Es wird bewusst auf Technologie verzichtet, Kinder sollen dort mit herkömmlichen Methoden lernen für ein lebenslanges Lernen. Was will uns das sagen?

› Schluss

Die Digitalisierung hat gerade erst so richtig begonnen. Ihre Vorteile für die Wirtschaft, Forschung, Datenverarbeitung und -übertragung sind nicht zu übersehen. Die Möglichkeiten, sich auszutauschen über weite Entfernungen, Wissen in Sekundenschnelle zu vermitteln, Anregungen zu erhalten und sich einfach nur ablenken zu lassen oder Kultur zu konsumieren, sind immens. Was sie aber wirklich für Auswirkungen auf lebendige Systeme und speziell den sich entwickelnden Menschen hat, kann man augenblicklich

nur erahnen. Es lassen sich bereits körperliche und vor allem neurologische und psychische Veränderungen feststellen, die unübersehbar sind. Keiner weiß, wie stark Computer uns bereits beherrschen, wo wir doch eigentlich die Technik beherrschen wollten. Es handelt sich nicht um eine brutale Machtübernahme, sondern um eine scheinbar freiwillige Eingliederung in digitale Machtstrukturen, denen Menschen gehorchen, weil sie sich zur Gemeinschaft zugehörig fühlen und nicht zu den ewig Gestrigen zählen möchten.

AUTORIN

DR. MED. VET.
ANITA KRACKE



Approbation zur Tierärztin an der TiHo Hannover, fast 30 Jahre Tätigkeit in verschiedenen Großtierpraxen, Heilpraktikerin, seit über 20 Jahren wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fa. SANUM-Kehlbeck, Phyto- und Aromatherapeutin, Inhaberin der von Bönninghausen- und Hieronymus Bock-Medaillen

E-Mail: anita.kracke@sanum.com

LITERATUR



- ^[1] van Loh J., 2018, Digitale Störungen bei Kindern und Jugendlichen, komplexe Krisen und Störungen, Klett-Cotta Verlag, S. 139
- ^[2] Spitzer, M. 2012, Digitale Demenz, Droemer Verlag, S. 132
- ^[3] Shaw, W. Biologische Behandlungen bei Autismus und PDD, Integra Print Service Walldorf, Pf. 1247, 69183 Walldorf
- ^[4] Spork P., 2019, Gesundheit ist kein Zufall, 1. Ausgabe, Pantheon Verlag, S. 168
- ^[5] Mischel, W., Der Marshmallow Test, Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit, Pantheon
- ^[6] Spitzer, M. 2019, Wie Kinder denken lernen, 1. Auflage, mvv Verlag, S. 63
- ^[7] van Loh, J., 2018, Digitale Störungen bei Kindern und Jugendlichen, komplexe Krisen und Störungen, Klett-Cotta Verlag, S. 81 ff.
- ^[8] Hüther, G., 2011, Was wir sind und was wir sein könnten, 7. Auflage, S. Fischer Verlag, S. 46.)
- ^[9] Verdener Allerzeitung, Oktober 2020
- ^[10] Marquardt, U., 2008, Praxisfälle zu MUSCARSAN und MUCEDOKEHL, SANUM-Post 83, S. 21 ff.
- ^[11] Fischer, C., 2008, MUSCARSAN und MUCEDOKEHL, SANUM-Post 83, S. 15 ff.



Kleine Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung das eigene Entdecken ihrer Umwelt.