

Gerlach wirbt gemeinsam mit Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten für „Bildschirmfrei bis 3“ - Bayerns Gesundheitsministerin will für Risiken durch frühen Bildschirmkonsum sensibilisieren

15.6.2026 - | Bayerische Staatsregierung

Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin Judith Gerlach wirbt dafür, dass Kinder ihre ersten drei Lebensjahre ohne Fernseher, Smartphone und Co. verbringen. Gerlach betonte am Montag gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ): „Unsere klare Empfehlung für alle Bezugspersonen von kleinen Kindern lautet: Bildschirmfrei bis 3! Denn gerade in den ersten 1000 Lebenstagen entwickeln sich Kinder rasant und lernen mit allen Sinnen. Smartphone, Tablet oder Fernseher stören dabei und können Kinder schnell überfordern. Das kann sich beispielsweise negativ auf die Sprachentwicklung auswirken.“

Die **Vizepräsidentin des BVKJ, Dr. Anke Steuerer**, bekräftigte: „Aus kinder- und jugendärztlicher Sicht unterstützen wir die Empfehlung ‚Bildschirmfrei bis 3‘ ausdrücklich. Kinder unter drei Jahren brauchen keine Bildschirme, sondern vor allem die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Bezugspersonen. Sprechen lernt ein Kind nur, wenn mit ihm gesprochen wird: durch Blickkontakt, Zuwendung und gegenseitige Reaktionen aufeinander. Werden schon sehr kleine Kinder regelmäßig digitalen Medien ausgesetzt oder richten Erwachsene ihre Aufmerksamkeit im Alltag allzu häufig auf das eigene Smartphone statt auf das Kind, gehen wertvolle Momente dieser Entwicklung verloren. Deshalb ist es so wichtig, dass Kinder in den ersten drei Lebensjahren möglichst bildschirmfrei aufwachsen können.“

Das Projekt „Bildschirmfrei bis 3“ der Universität Witten-Herdecke wurde gemeinsam mit verschiedenen Fachgesellschaften und Verbänden ins Leben gerufen – darunter dem BVKJ. Deutschlandweit nehmen bereits mehr als 850 Kinder- und Jugendarztpraxen teil, die Eltern auf die Initiative aufmerksam machen. Neben der öffentlichen Aufklärung arbeitet das Projekt auch an einer Studie, die die Auswirkungen von frühkindlichem Bildschirmkonsum untersucht.

Gerlach unterstrich: „Digitale Medien sind meist von Anfang an Bestandteil des Familienalltags. Das kann sich auf Kinder auswirken, noch bevor diese selbst digitale Medien nutzen. Sind Bezugspersonen im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern häufig durch digitale Medien abgelenkt, kann dies das Erlernen von Bindungsfähigkeit und Empathie erschweren.“

Die Ministerin ergänzte: „Unter Umständen kann sich daraus sogar ein problematischer Medienkonsum entwickeln. Auch Betreuende sollten daher auf den eigenen Bildschirmkonsum achten, denn sie haben eine zentrale Vorbildfunktion inne. In unserem Masterplan Prävention haben wir Maßnahmen für eine risikoarme Nutzung von digitalen Medien fest verankert. Ein bildschirmfreier Lebensanfang ist hierbei ein wichtiger Baustein.“

Aktuelle Studien zeigen, dass der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die regelmäßig digitale Medien nutzen, bereits sehr hoch ist. Laut einer Studie zum Medienumgang Zwei- bis Fünfjähriger von 2023 nutzte knapp ein Viertel der Kinder in dieser Altersgruppe täglich mindestens ein digitales

Gerät mit Internetzugang (miniKIM-Studie). Jedem fünften Kleinkind in Deutschland stand ein eigenes Tablet zur Verfügung. Zudem weisen laut einer aktuellen DAK-Mediensuchtstudie fast 1,5 Millionen der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland ein problematisches Verhalten bei der Nutzung sozialer Medien auf.

Die Ministerin betonte: „Diese Zahlen sind besorgniserregend. Gefragt sind hier vor allem die Eltern und sämtliche anderen Bezugspersonen, denn der Umgang mit Medien wird bereits ab den ersten Lebensjahren im familiären Umfeld gelernt.“

Um den Umgang mit digitalen Geräten bewusst zu gestalten, empfiehlt es sich, Push-Benachrichtigungen auszuschalten. Bei älteren Geschwistern kann eine verbindliche Absprache zur Nutzung digitaler Geräte hilfreich sein. Zudem informiert das Portal zum technischen Jugendmedienschutz darüber, wie Eltern den Medienkonsum mithilfe von technischen Schutzlösungen altersgerecht gestalten können.

Weitere Informationen zur sicheren Medien- und Internetnutzung sowie Tipps zur Alltagsgestaltung sind auf den Websites des Projekts „Bildschirmfrei bis 3“ und der EU-Initiative „klicksafe“ zu finden.

<https://www.bayern.de/gerlach-wirbt-gemeinsam-mit-kinder-und-jugendaerztinnen-und-aerzten-fuer-bildschirmfrei-bis-3-bayerns-gesundheitsministerin-will-fuer-risiken-durch-fruehen-bildschirmkons>