

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



## Wieso dieses Interview?

Digitale Medien gehören längst zum Alltag. Doch was bedeutet das für die Entwicklung unserer Kinder? In dieser Folge spreche ich mit **Dr. Arnika Thiede**, Kinderärztin und Workshop-Leiterin von *Smart ohne Phone*. Sie erlebt in ihrer Praxis täglich, welche Folgen übermäßige Bildschirmzeit für Sprache, Motorik und Verhalten hat – und warum Bewegung der beste Schutzfaktor ist.

Jetzt abonnieren!

Medienkonsum und  
Bewegung – was  
macht das mit unseren  
Kindern?

### In dieser Folge erfährst du:

- Warum zu viel Bildschirmzeit Sprache, Konzentration und Motorik hemmt
- Welche **klaren Empfehlungen** es für Bildschirmzeit nach Alter gibt
- Wieso ein- bis zweimal Sport pro Woche **nicht ausreicht**
- Was im Gehirn passiert, wenn Kinder sich zu wenig bewegen

- Wie Eltern Regeln und Vorbilder schaffen können – ohne Dauerstreit
- Warum kleine Niederlagen und blaue Flecken wichtig für Selbstvertrauen sind

## Folge 3: Medienkonsum und Bewegung - Interview Dr. Arnika Thiede

### Hintergründe aus der Praxis

Dr. Thiede beobachtet seit über zehn Jahren, dass Kinder mit hoher Bildschirmzeit häufig **Sprachstörungen**, **Schlafprobleme** und **Verhaltensauffälligkeiten** zeigen.

Auch banale Fähigkeiten fehlen: selbstständig anziehen, mit Besteck essen oder mit einem Stift schreiben. Alles Fertigkeiten, die für Schule und Alltag entscheidend sind.

Die Empfehlungen sind klar:

**0–3 Jahre:** bildschirmfrei

**3–6 Jahre:** max. 30 Minuten/Tag, begleitet

**6–9 Jahre:** 30–45 Minuten/Tag, begleitet

**Videospiele:** frühestens ab 9 Jahren

### Zitat aus dem Interview

„Kinder brauchen Räume, wo sie sich ausprobieren dürfen – mit allen kleinen Schrammen. Nur so wachsen Mut und Selbstvertrauen.“ Dr. Arnika Thiede

### Kleine Bewegungsideen aus dieser Folge

**Medien-Mini-Pausen-Challenge:** Alle 45 Minuten 3 Minuten Bewegung – Hampelmann, Seilspringen, Hüpfen

**Korridorrennen:** Wer schafft die meisten Runden im Flur, bevor ein Lied zu Ende ist?

**Treppenlauf statt Tablet:** Treppen bewusst nutzen – hinauf, rückwärts hinunter, seitwärts hinauf

### Ausblick & Tipps für Eltern

Eltern sollten nicht nur Regeln für ihre Kinder festlegen, sondern auch **selbst Vorbilder** sein. Bildschirme haben in Kinderzimmern nichts verloren, dafür brauchen Kinder Räume zum Toben, Spielen, Ausprobieren.

Wichtige Unterstützung bieten Initiativen wie **Safer Internet** (österreichweit) oder Dr. Thiedes Projekt **smartaufwachsen.at**.

### Buchtipp:

Alle Kinder, fertig, los! Bolzano/Winkler

<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 14. Oktober 2025

Auf [www.allekinderfertiglos.at](http://www.allekinderfertiglos.at) und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

## Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

