

Psychische Gesundheit fördern: Weg vom Bildschirm und mehr Bewegung

Datum: 08.07.2022

Original Titel:

Dose-dependent and joint associations between screen time, physical activity, and mental wellbeing in adolescents: an international observational study

Kurz & fundiert

- Welche Rolle spielen Bildschirmzeit und körperliche Aktivität bei der psychischen Gesundheit Heranwachsender?
- Analyse von Querschnittsbefragungen von 577 475 Schülern
- Mehr Bewegung ging mit besserer Stimmung einher
- Mehr Bildschirmzeit ging mit mehr Beschwerden und weniger Zufriedenheit einher
- Lebenszufriedenheit und mentales Wohlbefinden lassen sich bei Heranwachsenden mit weniger Bildschirmzeit und mehr Bewegung verbessern

MedWiss – Die psychische Gesundheit von Heranwachsenden hat nicht nur im Laufe der Coronavirus-Pandemie gelitten, sondern schon in den Jahrzehnten zuvor. Besonders spielen hierbei veränderliche Faktoren eine Rolle, beispielsweise der Schlaf-Wach-Rhythmus und Schlafmangel und, auch im Kontext von Schlaf relevant, die vor Bildschirmen verbrachte Zeit sowie Bewegungsmangel. Die vorliegende Analyse bestätigte die Bedeutung von körperlicher Aktivität und Reduktion der Bildschirmzeit bei Heranwachsenden, um die psychische Gesundheit und Zufriedenheit im Leben zu fördern.

Die psychische Gesundheit von Heranwachsenden hat nicht nur im Laufe der Coronavirus-Pandemie gelitten, sondern schon in den Jahrzehnten zuvor. Besonders spielen hierbei veränderliche Faktoren eine Rolle, beispielsweise der Schlaf-Wach-Rhythmus und Schlafmangel und, auch im Kontext von Schlaf relevant, die vor Bildschirmen verbrachte Zeit sowie Bewegungsmangel. Lange Bildschirmzeiten und ungenügende körperliche Bewegung, so zeigten vorherige Studien, sind bei Schulkindern unabhängige und synergistisch wirkende Faktoren, die das Risiko für psychische Probleme beeinflussen. Die vorliegende Studie untersuchte geschlechts- und Dosis-abhängig, wie Bildschirmzeit und körperliche Aktivität mit der psychischen Gesundheit von Heranwachsenden in Zusammenhang stehen.

Welche Rolle spielen Bildschirmzeit und körperliche Aktivität bei der psychischen Gesundheit Heranwachsender?

Dazu nutzten die Forscher Daten von drei Runden einer Querschnitts-Befragung zum Gesundheitsverhalten von Schulkindern aus den Jahren 2006, 2010 und 2014. Die Befragungen erfolgten in 42 europäischen und nordamerikanischen Ländern. Teilnehmer im Alter von 11, 13 und

15 Jahren gaben selbst in einem Fragebogen Auskunft zu Gesundheitsindikatoren und gesundheitslichem Verhalten. Selbst-berichtete Aspekte wie Zufriedenheit und psychosomatische Beschwerden wurden in dieser Analyse als Hinweise auf das mentale Wohlbefinden der jungen Teilnehmer gewertet. Psychosomatische Beschwerden, also körperliche Symptome, die durch psychische Faktoren besonders ausgelöst oder verstärkt werden können, können beispielsweise Kopf- oder Bauchschmerzen, aber auch Schwindel und unspezifische Kreislauf- und Verdauungsstörungen sein. Diese Faktoren, gemeinsam mit den Angaben der Kinder und Jugendlichen zur am Bildschirm verbrachten Zeit und täglichen körperlichen Aktivität, nutzten die Forscher, um einen Zusammenhang zwischen den veränderlichen Aspekten des Verhaltens und der mentalen Gesundheit zu ermitteln.

Analyse von Querschnittsbefragungen von 577 475 Schülern

Die Studie umfasste 577 475 Heranwachsende im durchschnittlichen Alter von 13,60 Jahren, davon 296 542 (51,35 %) Mädchen und 280 933 (48,64 %) Jungen. Im Durchschnitt schätzten die Teilnehmer ihre Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 - 10 mit 7,70 (95 % Konfidenzintervall, KI: 7,69 - 7,71) bei Jungen und 7,48 (95 % KI: 7,46 - 7,50) bei Mädchen recht hoch ein. Psychosomatische Beschwerden wurden häufiger von Mädchen berichtet (Durchschnitt: 9,26; 95 % KI: 9,23 - 9,28) als von Jungen (Durchschnitt: 6,89; 95 % KI: 6,87 - 6,91). Es zeigte sich eine Assoziation von Bildschirmzeit und körperlicher Aktivität mit der Zufriedenheit im Leben sowie psychosomatischen Beschwerden sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen. Nachteilig auf das Wohlbefinden schien sich demnach die Gerätenutzung auszuwirken, sobald die tägliche Zeit am Bildschirm eine Stunde überschritt. Erhöhte körperliche Aktivität förderte hingegen das Wohlbefinden und war monoton damit assoziiert - mehr Bewegung ging demnach mit besserer Stimmung einher. In der weiteren Analyse zeigte sich, dass der Grad der Bildschirmzeit negativ mit Zufriedenheit assoziiert war und positiv mit psychosomatischen Beschwerden. Dabei wurde eine Dosis-Abhängigkeit festgestellt: Mehr Bildschirmzeit ging demnach mit mehr Beschwerden und weniger Zufriedenheit einher. Der Grad der körperlichen Aktivität war positiv mit Zufriedenheit im Leben assoziiert und stand in negativem Zusammenhang mit psychosomatischen Beschwerden, erneut mit Dosis-Abhängigkeit. Mehr Bewegung machte somit zufriedener und besserte das psychosomatische Wohlbefinden.

Im Vergleich zu Teilnehmern ohne Bewegung und mit mehr als 8 Stunden täglich vor dem Bildschirm, waren die meisten anderen Heranwachsenden deutlich zufriedener mit ihrem Leben und hatten weniger psychosomatische Beschwerden.

Mehr Lebenszufriedenheit mit weniger Bildschirmzeit und mehr Bewegung

Die Analyse bestätigte somit die Bedeutung von körperlicher Aktivität und Reduktion der Bildschirmzeit bei Heranwachsenden, um die psychische Gesundheit und Zufriedenheit im Leben zu fördern.

Referenzen:

Khan A, Lee EY, Rosenbaum S, Khan SR, Tremblay MS. Dose-dependent and joint associations between screen time, physical activity, and mental wellbeing in adolescents: an international observational study. *Lancet Child Adolesc Health*. 2021 Oct;5(10):729-738. doi: 10.1016/S2352-4642(21)00200-5. Epub 2021 Aug 9. PMID: 34384543.