

24. September 2026

Mehr Bildschirmzeit, höheres Risiko für Kurzsichtigkeit bei Kindern

ÖGK zeigt, warum weniger Bildschirm und mehr echte Interaktion Kinderaugen und Sprachentwicklung unterstützen

Handy, Tablet und Computer gehören für viele Kinder längst zum Alltag. Doch gerade bei den Jüngsten lohnt sich ein genauer Blick auf die Bildschirmzeit. Eine große internationale Datenanalyse aus dem Jahr 2025 zeigt: Jede zusätzliche Stunde täglicher Bildschirmzeit war mit 21 Prozent höherem Risiko für Kurzsichtigkeit verbunden. Besonders deutlich stieg die Wahrscheinlichkeit bei einer täglichen Bildschirmzeit zwischen einer und vier Stunden.

Auch die Zahlen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) zeigen eine leichte Zunahme bei augenoptischen Leistungen für Kinder: 2026 nahmen 15.682 Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren Leistungen von Augenoptiker*innen in Anspruch – rund vier Prozent mehr als im Vergleichszeitraum 2025 mit 15.085 Kindern.

„Kinder brauchen nicht nur weniger Zeit vor dem Bildschirm, sondern vor allem mehr von dem, was kein Bildschirm ersetzen kann: Gespräche, Blickkontakt, gemeinsames Spielen, Bewegung und Zeit im Freien“, sagt Dr.ⁱⁿ Gabriele Berger, Kinderärztin im Gesundheitszentrum Floridsdorf der ÖGK.

Kinderaugen brauchen den Blick in die Ferne

Handy, Tablet und Computer bedeuten viel Sehen im Nahbereich. Gleichzeitig kann intensive Mediennutzung mit weniger Zeit im Freien einhergehen. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen längerer Bildschirmzeit und Kurzsichtigkeit. Regelmäßiger Aufenthalt im Freien bei natürlichem Tageslicht kann der Entwicklung von Kurzsichtigkeit hingegen entgegenwirken.

Deshalb gilt: regelmäßig Bildschirm-Pausen machen, den Blick immer wieder in die Ferne richten und ausreichend Zeit im Freien verbringen.

Smartphone statt Bilderbuch? Sprache braucht echte Interaktion

Nicht nur die Augen profitieren von weniger Bildschirmzeit. Gerade in den ersten Lebensjahren lernen Kinder Sprache vor allem im direkten Austausch. Sprechen, Zuhören, Spielen, Vorlesen und Singen bieten täglich Möglichkeiten, neue Wörter zu entdecken und selbst auszuprobieren. Dabei nehmen Kinder auch Gesichtsausdrücke, Sprachmelodie, Gesten und die Reaktionen ihres Gegenübers wahr.

Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang: Eine Metaanalyse von 42 Studien mit insgesamt fast 19.000 Kindern kam zu dem Ergebnis, dass mehr Bildschirmzeit mit schwächeren sprachlichen Fähigkeiten verbunden war. Entscheidend ist allerdings nicht nur die Dauer. Hochwertige Inhalte und die gemeinsame Nutzung mit Bezugspersonen waren mit besseren sprachlichen Fähigkeiten verbunden.

„Im Warteraum sehe ich immer häufiger schon Babys und Kleinkinder mit einem Smartphone in der Hand. Natürlich kann das für Eltern manchmal praktisch sein, um eine Wartezeit zu überbrücken oder von einer notwendigen Untersuchung abzulenken. Viel besser wäre es aber, die Zeit zum Beispiel für das gemeinsame Betrachten eines Bilderbuches zu nutzen. Gerade kleine Kinder brauchen Gespräche, Blickkontakt und gemeinsames Spielen für ihre Entwicklung“ erklärt Dr.ⁱⁿ Gabriele Berger, Kinderärztin im Gesundheitszentrum Floridsdorf der ÖGK.

Wie viel Bildschirmzeit ist okay?

Vor allem bei kleinen Kindern gilt: **je weniger, desto besser.**

- **Unter 3 Jahren:** Kinder sollten möglichst ohne digitale Bildschirmmedien aufwachsen.
- **3 bis 6 Jahre:** Als Orientierung gelten maximal 30 Minuten Bildschirmzeit pro Tag. Dazwischen sollten möglichst viele bildschirmfreie Tage eingeplant werden.

Hörbücher, Geschichten oder Musik ohne Bildschirm sind davon zu unterscheiden. Vor allem gemeinsames Hören, Singen und Sprechen kann Kindern zusätzliche Sprachanlässe bieten.

Dabei lohnt sich auch für Erwachsene der Blick auf die eigenen Gewohnheiten. Geht beim Spielen, Essen oder Kuscheln der Blick immer wieder aufs Smartphone, wird der direkte Austausch unterbrochen. Bewusste bildschirmfreie Zeiten tun deshalb der ganzen Familie gut.

Bildschirm weg und miteinander reden

Bei Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung fragt Dr.ⁱⁿ Berger in ihrer Ambulanz deshalb auch nach den Mediengewohnheiten: „Wenn ich bei einem Kleinkind eine Sprachentwicklungsverzögerung feststelle, ist eine meiner ersten Fragen an die Eltern: Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind pro Tag mit einem Bildschirm? Wir sehen immer wieder Kinder, bei denen sich nach einer deutlichen Reduktion der Bildschirmzeit und mehr direkter Interaktion mit den Eltern innerhalb weniger Monate Fortschritte in der Sprachentwicklung zeigen.“

Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich schnell. Bleiben sprachliche Fortschritte jedoch aus oder gehen bereits erworbene Fähigkeiten verloren, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Auch das Hörvermögen spielt für die Sprachentwicklung eine wichtige Rolle. Im

Rahmen der Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen wird die Entwicklung des Kindes regelmäßig mitbeurteilt.

Die Empfehlung der ÖGK für den Familienalltag: Bildschirm öfter weglegen, miteinander reden und spielen – und raus ins Freie. Denn für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder vor allem echte Interaktion, Bewegung und Zeit abseits des Bildschirms.

Mehr Informationen zum Schwerpunkt unter www.oegk.at/kids.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.oegk.at