



# Kinder vor dem Bildschirm: Nicht zu lang und nicht allein

## Fernsehen und digitale Medien

Bremst oder fördert Bildschirmexposition die Entwicklung sprachlicher Fähigkeiten bei Kindern? Eine große kanadische Metaanalyse zeigt: Beides trifft zu.

Kanadische Forscher untersuchten anhand von 42 Studien aus den Jahren 1960–2019 drei Komponenten: die Zeit, die Kinder vor Bildschirmen und mit Fernsehen im Hintergrund verbrachten, die Art des Programms und ggf. gemeinsame Nutzung mit den Eltern sowie das Alter der Kinder, in dem sie erstmals Bildschirmmedien nutzten. Insgesamt flossen Daten von fast 19.000 Kindern unter zwölf Jahren in die Ana-

lyse ein. Das Ergebnis: Längere Bildschirmzeiten waren mit schlechteren Sprachfähigkeiten assoziiert, ebenso wie Fernsehsendungen, die nur im Hintergrund liefen. Dagegen gingen Bildungsprogramme und gemeinsame Medienutzung mit den Eltern mit einer besseren Sprachentwicklung einher. Auch wenn die Kinder später anfangen, Bildschirmmedien zu nutzen, entwickelten sie bessere sprachliche Fähigkeiten.

Die Studie unterstützt die aktuellen Empfehlungen, dass vor dem 18. Lebensmonat keine Bildschirmexposition stattfinden sollte und Kinder bis zum 5. Lebensjahr nicht länger als eine Stunde täglich und nur ausgewählte Programme sehen sollten. Auch für ältere Kinder sollte die Bildschirmzeit begrenzt und, wenn möglich, gemeinsam verbracht werden. sj

Quelle: Madigan S et al. JAMA Pediatr. 2020. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>

## Mit Tofu gegen den Herzinfarkt?

Wer viel Tofu isst, lebt herzgesünder als andere Personen. Dies gilt vor allem für Frauen vor der Menopause.



Dies ergab eine Auswertung der beiden Nurses Health Studies (NHS) sowie die Health Professionals Follow-Up Study (HPS). Berücksichtigt wurden nur Teilnehmer ohne kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs zum Studienbeginn. Insgesamt konnten die Daten zu 168.000 Frauen und 42.000 Männern über einen Zeitraum von rund 23 Jahren für die Analyse berücksichtigt werden.

Im Studienverlauf erlitten etwa 8.400 Personen einen Herzinfarkt. Wurden Begleitfaktoren wie Alter, Lebensstil und kardiovaskuläres Risiko berücksichtigt, ergab sich im Quintil mit der höchsten Isoflavon-Aufnahme ein um 13% reduziertes Herzin-

farkttrisiko. Vor allem Frauen vor der Menopause profitierten mit einem deutlich verminderten Infarkttrisiko, wenn sie viel Isoflavon oder Tofu konsumierten, zu einem geringeren Teil auch Frauen ohne Hormonersatztherapie (HRT) nach der Menopause.

Hingegen zeigte sich kein positiver Effekt bei Frauen mit HRT. Dies spreche für eine östrogenartige Wirkung von Isoflavonen aus Soja, so die Autoren. **mut**

Quelle: Ma L et al. Circulation 2020; <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.119.041306>