

Goetheanum, Dornach, 24. Januar 2019

**«Damit unseren Kindern die Fülle des Lebens nicht entgeht»  
Medizinische Sektion unterstützt Initiative «Medienfasten»**

«Medienfasten» ist ein Projekt der Universität Witten/Herdecke, der Initiative Lebensweise und des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (DE). Die Medizinische Sektion am Goetheanum unterstützt den Vorstoß, durch Enthaltensamkeit einmal im Jahr den eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen.

««Medienfasten» zeigt dir, ob du wirklich noch frei bist.» Mit diesem Satz rüttelt die am Lehrstuhl für Medizinteorie, Integrative und Anthroposophische Medizin der Universität Witten/Herdecke verankerte Projektgruppe auf. Professor David Martin und die promovierte Ärztin Silke Schwarz möchten ein gesundes Verhältnis im Umgang mit Medien anregen. Das heißt, einmal im Jahr – in der Fastenzeit – die Bildschirme zeitweise auszuschalten oder nur gezielt zu verwenden.

Diese Selbstbeschränkung werden sie wissenschaftlich begleiten. Silke Schwarz: «Wir wollen herausfinden, ob durch «Medienfasten» Menschen bewusster mit Medien umgehen. Dabei haben wir besonders Eltern von Kleinkindern und jüngeren Schulkindern im Blick.» Hintergrund sind Forschungsergebnisse zu Gesundheits- und Verhaltensstörungen bei Kindern, bis hin zu Suchterkrankungen. David Martin betont: «Wir möchten die Errungenschaften der Digitalisierung nicht missen. Wir möchten aber herausbekommen, was wir Erwachsenen tun müssen, damit Kinder eine gesunde Medienbalance lernen.»

Unterstützung bekommen sie vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte und der Initiative Lebensweise mit weiteren 50 Expertinnen und Experten für den Bereich Kindheit. «Jährliche Zeiten mit weniger Bildschirmnutzung dienen einer gesunden Neuausrichtung. Das ist Prävention und Therapie vieler moderner Kinderkrankheiten», halten Uwe Büsching und Thomas Fischbach vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte fest. Auch Kinderarzt Georg Soldner, stellvertretender Leiter der Medizinischen Sektion am Goetheanum, unterstützt die Initiative, «damit unseren Kindern die Fülle des Lebens nicht entgeht». Im Februar 2019 startet das Pilotprojekt «Medienfasten» in Nordrhein-Westfalen mit 1500 Familien.

(2046 Zeichen/SJ)

**Medienfasten** erstmals 6. März bis 18. April 2019, [www.medienfasten.org](http://www.medienfasten.org)

Ihre Ansprechpartner:

**Universität Witten/Herdecke** Silke Schwarz, Tel. +49 2330 62 36 10, [silke.schwarz@uni-wh.de](mailto:silke.schwarz@uni-wh.de)

**Medizinische Sektion am Goetheanum** Georg Soldner, Tel:

+41 61 706 42 90, [georg.soldner@medsektion-goetheanum.ch](mailto:georg.soldner@medsektion-goetheanum.ch)