

## Quellen und Referenzen:

Folie 15

Gefahren und Nebenwirkungen der Digitalen Welt – Nutzungsdauer – Sucht Thema

(Quelle: emv-plus.com, nachrichten.at und Prof. Manfred Spitzer)

<https://www.dak.de/dak/gesundheit/dak-studie-gaming-social-media-und-corona-2295548.html#/>

Folie 16

Mediensucht erklärt in 5 Minuten

<https://www.mediensuchthilfe.info/erklaervideo-mediensucht>

Folie 17

Gefahren und Nebenwirkungen der Digitalen Welt – Gesundheitliche Nebenwirkungen - Kurzsichtigkeit

(Quelle: The european eye epidemiology - Myopie -

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-015-0098-2>

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1826-8225.pdf>  
S.801)

Folie 18

Gefahren und Nebenwirkungen der Digitalen Welt – Einfluss auf geistige und körperliche Gesundheit – vom FOMO zum JOMO

(Quelle: Universität Cardiff - One in five young people lose sleep over social media

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/01/170116091419.htm> )

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/jomo-gegen-fomo-tipps-gegen-die-fear-of-missing-out/>

2020 the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents - <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Folie 19

Gefahren und Nebenwirkungen der Digitalen Welt – EMF (Elektro-magnetisches Feld) Strahlung (Quelle: [https://faktencheck-mobilfunkstrahlung.de/wp-content/uploads/2019/03/WLAN\\_180409.pdf](https://faktencheck-mobilfunkstrahlung.de/wp-content/uploads/2019/03/WLAN_180409.pdf))

Karl Hecht Dr. med. Dr. med. habil.)

NTP Studie (Quelle: diagnose-funk.de)

Folie 26

Medienkompass - Struwwelpeter 2.1 Broschüre - Verschiedene Erlebnisräume  
[https://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/Blickpunkte\\_Reader/Medienkompass\\_f%C3%BCr\\_Eltern.pdf](https://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/Blickpunkte_Reader/Medienkompass_f%C3%BCr_Eltern.pdf)

eMagnetix ist ein **großartiger Platz zum Arbeiten** –  
sogar der beste in Österreich:



Folie 30

7 von 10 dürfen digitale Medien ohne Limit nutzen – Bitkom Studie 2022

Quelle: [https://www.bitkom.org/sites/main/files/2022-06/Bitkom-Charts\\_Kinder\\_Jugendliche\\_09.06.2022\\_0.pdf](https://www.bitkom.org/sites/main/files/2022-06/Bitkom-Charts_Kinder_Jugendliche_09.06.2022_0.pdf)

<https://www.schau-hin.info> ; Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Folie 31



Frankfurter Allgemeine

01.10.2018 - Aktualisiert:  
01.10.2018, 17:47 Uhr  
<https://www.faz.net/-ikh-9f09c>

Tim Berners-Lee

## WWW-Erfinder will Datenhoheit an Nutzer zurückgeben

Datenskandale unter anderem bei Facebook haben das Vertrauen in die Datensicherheit erschüttert. Ein Internet-Pionier will die Kontrolle über persönliche Informationen jetzt wieder in die Hände der Nutzer geben.



ZEIT ONLINE

Handyverbot

## Ohne Smartphone in die Schule – ja, das geht

An Frankreichs Schulen sind Handys seit September verboten. Und das funktioniert erstaunlich gut. Die Schüler spielen wieder mehr, mobben weniger und sind konzentrierter.

Folie 36

Zehn Tipps zur Online-Mediennutzung. (+ verschiedene Suchmaschinen nutzen)

<https://swprs.org/mediennutzung-tipps/>

## **Film Tipps:**

Screened Out (John Hyatt)

Kids on tech – Aktuell 2021 (Dokumentarfilm steaming -  
<https://vimeo.com/ondemand/kidsontech/641772130>)

Thank You for calling (Klaus Scheidstecker)

The Circle (mit Emma Watson und Tom Hanks)

The social network (mit Jesse Eisenberg)

Snowden (Oliver Stone)

Democracy – Im Rausch der Daten (David Bernet)

Die gesundheitliche Wirkung der Mobilfunkstrahlung – Faktencheck (Lothar Moll und Klaus Scheidstecker)

## Literatur:

Medienkompass - Struwwelpeter 2.1 Broschüre - Verschiedene Erlebnisräume  
[https://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/Blickpunkte\\_Reader/Medienkompass\\_f%C3%BCr\\_Eltern.pdf](https://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/Blickpunkte_Reader/Medienkompass_f%C3%BCr_Eltern.pdf)

Schau hin - aufwachsen Digital \_ Elterninformation  
<https://www.schau-hin.info/>

### Was tun? – Konkret

Primera – Line Brennstuhl – Funkschaltset  
(WLAN Abschaltung per Fernbedienung in der Nacht)

**Heute mal bildschirmfrei** - Paula Beckmann/Ingo Leipner  
Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben  
Knaur  
ISBN 9783426789254

### Handlung

Soforthilfe bei Digital-Stress in den Familien. Viele Eltern klagen: „Ich bin schockiert, was mit Smartphone, Tablet und Spielekonsole alles auf meine Kinder einströmt: Cybermobbing, Computerspielsucht, Internet-Pornos! Wie kann ich meine Kinder vor den Folgen des digitalen Konsums schützen?“

Eine „All-In-One-Lösung“ für diese Probleme gibt es nicht, so Paula Bleckmann und Ingo Leipner. Sie haben aber viele ermutigende Beispiele gesammelt, wie Familien erfolgreich gegen den digitalen Strom schwimmen, und schildern Alltagssituationen, die immer wieder zeigen: Die digitale Kindheit - von der Geburt bis zur Pubertät - ist nicht alternativlos!

Im Gegenteil: Verantwortungsvolle Eltern schaffen bildschirmfreie Zonen für ihre Kinder - und gestalten so ein Familienleben mit weniger Konflikten. Und wie machen sie das den eigenen Kindern verständlich? Den Nachbarn? Den Lehrern? Die Autoren zeigen, wie das gelingt - nicht sauertöpfisch-belehrend, sondern fröhlich, pragmatisch, oft mit einem Augenzwinkern. So macht es Spaß, eine „Heute-mal-bildschirmfrei“-Familie zu werden.

## **Kinder & Medien** - Norbert Neuß

Was Erwachsene wissen sollten

Friedrich Verlag (2012)

ISBN 9783780049018

### Handlung

Kindheit ist heute ohne die Einflüsse von Medien nicht mehr umfassend zu beschreiben und zu verstehen. Schon früh besitzen Kinder eine eigene Medienausstattung und wachsen mit medialen Figuren wie Heidi, Wickie oder den Star Wars-Figuren auf. Längst sind dabei auch die pädagogischen Einrichtungen wie Kindergarten und Grundschule von den Einflüssen der Medien betroffen, zum einen, weil Erzieher/innen und Lehrer/innen die Bedeutung der Medien für die Lebenswelt ihrer Kinder verstehen wollen, zum anderen, weil Bildungs- und Lehrpläne auch die Vermittlung von Medienkompetenz fordern.

Dieses Buch handelt von der Bedeutung der Medien für die Lebenswelt der Kinder und von den positiven wie auch negativen Formen der Mediennutzung. Dabei erfahren Sie,

- welchen Einfluss die Inhalte und die Geräte auf die Kinder haben
- unter welchen Umständen Kindern von Medienangeboten profitieren können und wann sie ihrer Entwicklung schaden
- welche (Lern-)Chancen Medien eröffnen können
- welche medialen Inhalte für Kinder in welchem Alter brauchbar sind
- ab welchem Alter Smartphone, Handy, Fernsehen, Internet und Computer genutzt werden sollten
- und wie eine verantwortungsvolle Medienerziehung aussehen kann, die Mediensucht und Medienverwahrlosung verhindert

Dieses Buch richtet sich an Erzieherinnen, Lehrerinnen, Eltern und Großeltern, die sich über Chancen und Risiken der Medien informieren und die medialen Einflüsse auf Ihre Kinder in sinnvolle Bahnen lenken möchten.

## **Medienmündig** - Paula Bleckmann

wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen

Klett-Cotta (2012)

ISBN 9783608946260

### Handlung

Auf Grundlage von Daten und Fakten zum Medienkonsum von Kindern entwirft die Medienpädagogin für Eltern und Lehrer praktische Tipps für die Erziehung zur Medienmündigkeit im Sinne eines selbstbestimmten, kreativen und nicht abhängig machenden Umgangs mit den elektronischen Medien.

**Mach deinen Medienführerschein** Thomas Feibel  
Carlsen Verlag GmbH (2019)  
ISBN 9783551252647

### Handlung

Internet, Messenger, News und Fake News - Medien gehören zum Alltag. Sie sind eine Bereicherung, wenn man damit umgehen kann. Das sollte jedes Kind möglichst früh lernen und dabei hilft dieses Buch. Der erste Teil vermittelt auf klare, kompakte und unterhaltsame Weise die Grundlagen: Welche Medien gibt es, worauf muss ich achten, wie schütze ich mich? Alles verstanden? Das bringt Teil zwei mit Testfragen und Sachrätseln an den Tag. Am Ende hat der Prüfling eine Menge gelernt und verstanden und sich den Medienführerschein wirklich verdient!

### **Das Vermessene ICH** - Vivien Suchert

Von der Selbstkontrolle, Optimierungswahn und digitaler Doppelgänger  
ecoWIN (2019)  
ISBN 9783711002426

### Handlung

Schlanker, fitter, stärker: Das Zahlen-Ich im Netz der Daten  
Fitness-Armband, Smart Watch oder Activity Tracker – wir messen Kalorien- und Schrittzahl, Schlafphasen, Blut- und sogar Stimmungswerte. Unser digitaler Fußabdruck verrät viel mehr über unser alltägliches Verhalten, als wir ahnen. Wie können wir moderne Technologien sinnvoll für uns nutzen, ohne unsere Datensicherheit zu gefährden? Die Psychologin Vivien Suchert stellt sich genau diese Frage. Fundiert und unterhaltsam zeigt die Autorin, was die permanente Vermessung unseres Körpers und Lebens mit uns macht:  
- Zwischen Datenschutz und Biohacking: Was das Internet über uns weiß und wie Big-Data-Firmen mit unseren Gesundheitsdaten handeln

## **The four**

Scott Galloway - Die geheime DNA von Amazon, Apple, Facebook und Google  
Plassen Verlag (2017)  
ISBN 9783864704871

### Handlung

"Die vier apokalyptischen Reiter" - so bezeichnet Marketing-Guru Galloway Amazon, Apple, Facebook und Google. Diese Tech-Giganten haben nicht nur neue Geschäftsmodelle entwickelt. Sie haben die Regeln des Wirtschaftslebens und die Voraussetzungen für Erfolg neu definiert. Wer im digitalen Zeitalter erfolgreich sein will, muss zwingend verstehen, wie diese vier Unternehmen die erfolgreichsten und einflussreichsten Organisationen der Geschichte wurden. Und er muss zumindest erahnen, was sie als Nächstes vorhaben könnten.

## **The GAME**

Alessandro Baricco - Hoffmann und Campe  
ISBN 9783455006353

### Handlung

Die Geschichte unseres digitalen Lebens – kurzweilig und kritisch erzählt  
Fast jeder von uns regelt mit dieser oder jener App einen Teil seines Lebens; durch geschickte Nutzung des Netzes lassen sich Wahlen gewinnen; bei Tinder können wir computerspielartig den/die reale/n Richtige/n finden. Das ständige Ineinander von Web und Welt ist uns längst zur Normalität geworden.

In seinem neuen Buch zeichnet Alessandro Baricco die Geschichte der Digitalisierung auf heiter-essayistische Weise nach und lädt uns ein, ungezwungen über unsere eigene Verflechtung mit der digitalen Welt und ihre kritischen Entwicklungen nachzudenken.



**Die Smartphone-Epidemie** - Manfred Spitzer  
Klett-Cotta Verlag (2018)  
ISBN 9783608963687

### Handlung

Das Smartphone hat das Leben von vier Milliarden Menschen auf dieser Erde in den letzten zehn Jahren massiv verändert. Viele sehen die positiven Seiten, wenige machen sich Gedanken um die negativen Auswirkungen für unser Denken, Fühlen und Handeln, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft. Es wird höchste Zeit, dem Hype durch Fakten zu begegnen. In den letzten zehn Jahren hat das Smartphone die Welt mit enormer Geschwindigkeit erobert und den Alltag für seine vier Milliarden Nutzer verändert wie keine technische Neuerung zuvor. Von morgens bis abends, bei der Arbeit und im Privatleben: ohne Smartphone scheint einfach nichts mehr zu gehen. Über die gesundheitlichen Folgen machen sich mittlerweile sogar Investoren und Unternehmer Gedanken. Der Chef von Apple empfiehlt, Smartphones nicht in Schulen zu verwenden, der französische Präsident verbietet sie dort ganz und Südkorea hat seit Jahren Gesetze zum Schutz der Jugend vor den schlimmsten Folgen der Handynutzung. Smartphones schaden der Gesundheit, der Bildung und der Gesellschaft insgesamt! Wann wachen wir endlich auf? (Quelle: [www.buch.ch](http://www.buch.ch)).

**Digitaler Burnout** - Alexander Markowetz  
Warum unsere permanente Smartphone - Nutzung gefährlich ist  
Droemer (2015)  
ISBN 9783426276709

### Handlung

Zusammen mit seinem Team hat Professor Markowetz eine App entwickelt, die das Verhalten der Smartphone-Nutzer dokumentiert. Er kommt zu einem erschreckenden Ergebnis: Drei Stunden täglich befassen wir uns im Schnitt mit unserem Smartphone, 55-mal am Tag nehmen wir es zur Hand. Ständig sind wir abgelenkt, unkonzentriert, gestört. Welche dramatischen Folgen die digitale Permanenz für unsere Gesundheit, unser Leben und unsere Gesellschaft hat und was wir dagegen tun können – diesen Fragen geht Alexander Markowetz in seinem brisanten Buch auf den Grund.

## **Permanent Record** - Edward Snowden

Meine Geschichte

S. Fischer (2019)

ISBN 9783103974829

### Handlung

Edward Snowden riskierte alles, um das System der Massenüberwachung durch die US-Regierung aufzudecken. Jetzt erzählt er seine Geschichte.

»Mein Name ist Edward Snowden. Sie halten dieses Buch in Händen, weil ich etwas getan habe, das für einen Mann in meiner Position sehr gefährlich ist: Ich habe beschlossen, die Wahrheit zu sagen.«

Mit 29 Jahren schockiert Edward Snowden die Welt: Als Datenspezialist und Geheimnisträger für NSA und CIA deckt er auf, dass die US-Regierung heimlich das Ziel verfolgt, jeden Anruf, jede SMS und jede E-Mail zu überwachen. Das Ergebnis wäre ein nie dagewesenes System der Massenüberwachung, mit dem das Privatleben jeder einzelnen Person auf der Welt durchleuchtet werden kann. Edward Snowden trifft eine folgenschwere Entscheidung: Er macht die geheimen Pläne öffentlich. Damit gibt er sein ganzes bisheriges Leben auf. Er weiß, dass er seine Familie, sein Heimatland und die Frau, die er liebt, vielleicht nie wiedersehen wird. Ein junger Mann, der im Netz aufgewachsen ist. Der zum Spion wird, zum Whistleblower und schließlich zum Gewissen des Internets. Jetzt erzählt Edward Snowden seine Geschichte selbst. Dieses Buch bringt den wichtigsten Konflikt unserer Zeit auf den Punkt: Was akzeptieren wir – und wo müssen wir anfangen Widerstand zu leisten?

## **Ratgeber:**

Download Struwwelpeter 2.0 Waldorfschule

[https://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/Blickpunkte\\_Reader/Medienbrochuere\\_Struwwelpeter\\_2.0.pdf](https://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/Blickpunkte_Reader/Medienbrochuere_Struwwelpeter_2.0.pdf)

Schau hin - aufwachsen Digital \_ Elterninformation

<https://www.schau-hin.info/>

## **Was tun? – Konkret**

Primera – Line Brennstuhl – Funkschaltset (WLAN Abschaltung im zuhause)

Ratgeber diagnose: funk

Elektrostress im Alltag, Land Salzburg Ratgeber 1

Mobilfunk, 5G – Risiken, Alternativen Ratgeber 2

VORSICHT WLAN – Ratgeber 3

Gesund Aufwachen diagnose: media

Handypause

Medien – Konsum und Mobilfunk – Strahlung

[www.diagnose-media.org](http://www.diagnose-media.org)

[www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

Download der 5G – Mobilfunk und Gesundheit Studie Republik Österreich

[https://www.parlament.gv.at/ZUSD/FTA/5G-Gesundheit\\_Endbericht\\_final.pdf](https://www.parlament.gv.at/ZUSD/FTA/5G-Gesundheit_Endbericht_final.pdf)