

Wie viel Bildschirmzeit ist in Ordnung?

Was die Fachgesellschaften empfehlen — nebeneinander, mit Quellen. Stand August 2026.

Alter	DAKJ / BZgA Deutschland	WHO	AAP USA
unter 2 Jahren	keine	keine	nur Videotelefonie
2 bis 3 Jahre	keine	max. 1 Std.	ab 18 Mon. gemeinsam, hochwertig
3 bis 5 Jahre	max. 30 Min.	max. 1 Std.	max. 1 Std.
6 bis 9 Jahre	max. 45–60 Min.	—	gemeinsame Regeln statt fester Zahl
10 bis 12 Jahre	max. 60–75 Min.	—	Medienvertrag statt Minutenzählen

Der wichtigste Unterschied auf diesem Blatt: Für Zwei- bis Dreijährige sagt Deutschland **keine**, die amerikanische Fachgesellschaft **bis zu einer Stunde**. Wer eine übersetzte Empfehlung liest, bekommt leicht die falsche Zahl. Für Familien in Deutschland gilt die linke Spalte.

Wie die Tabelle gemeint ist

- **Es sind Obergrenzen, keine Tagesziele.** Weniger ist immer in Ordnung.
- **Gemeinsam schauen zählt anders.** Wenn jemand danebensitzt und mitspricht, wird aus Berieselung ein Gespräch — das ist der grösste Einzelfaktor.
- **Was geschaut wird, zählt mehr als wie lange.** Dreissig Minuten sehr schnell geschnittener Inhalt sind anstrengender als dreissig Minuten ruhiger.
- **Videotelefonie mit Oma zählt nicht mit.** Darin sind sich alle drei Quellen einig.

Woran Sie merken, dass es zu viel war

Ein überfordertes Kind sieht nicht überfordert aus — es sieht hochkonzentriert aus. Die verlässlichen Anzeichen zeigen sich erst **nach** dem Ausschalten, meist in der folgenden halben Stunde:

- **Der Wechsel ins Spiel gelingt nicht.** Das Kind irrt herum, statt etwas anzufangen.
- **Widerstand, der grösser ist als die Sache.** Ein Wutanfall wegen einer Folge ist normal; einer, der zwanzig Minuten anhält, ist ein Signal.
- **Körperlich unruhiger als vorher,** oft ohne erkennbaren Anlass.
- **Kein Kommentieren während des Schauens.** Ein Kind, das versteht, redet mit — zeigt, fragt, lacht. Völlige Stille ist eher ein Warnzeichen als ein gutes.

Quellen: Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendmedizin (DAKJ) und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Empfehlungen zur Bildschirmzeit · Weltgesundheitsorganisation (WHO), Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age · American Academy of Pediatrics (AAP), Media Use Guidelines. Die Angaben wurden im August 2026 gegen die jeweils veröffentlichten Fassungen geprüft.