

„Ahnungslosigkeit der Eltern ist eine Gefahr“

Social-Media-Expertin Silke Müller rät Müttern und Vätern, sich zum Schutz ihrer Kinder mit deren **HANDY-NUTZUNG** zu beschäftigen

HANNOVER. In den meisten Familien löst sie endlose Diskussionen aus: die Handynutzung der Kinder. Die erlaubte Zeit ist für den Nachwuchs häufig viel zu kurz bemessen, für die Eltern jedoch viel zu viel. „Andere dürfen mehr“, bekommt Christine Winter zu hören. Oder auch: „Ihr seid so streng!“



Verloren im Netz: Kinder brauchen bei der Handynutzung klare Regeln.
Symbolbild: William Perugini

Im Rausch von Social Media verlieren die Kinder jedes Zeitgefühl, bestätigt Anne-Kathrin Jansen. „Es ist erschreckend, wie sehr das Handy den Kindern ihr Leben raubt.“ Die Mutter hat für ihre zwei Kinder klare Regeln aufgestellt: Bisher darf ihr jüngeres Kind nur das Handy der Eltern nutzen – unter Aufsicht. Auch die Dauer ist festgelegt: „Handynutzung erst ab zehn Jahren. Pro Lebensalter je eine Stunde pro Woche“.

Diese Haltung durchzusetzen sei nicht leicht. „In der Schule ist ein starker Gruppenzwang“, sagt Anne-Kathrin Jansen. „Meine Tochter ist mit ihren elf Jahren die Einzige in ihrer Klasse ohne eigenes Smartphone.“ Wie schnell Kinder in der digitalen Welt zu Hause sind, hat Aranka Eickmeier erfahren. „Mein Siebenjähriger hat ganz schnell herausgefunden, wie er die Zeitlimitierung auf dem Tablet aufheben kann“, erzählt sie.

„Die Welt entwickelt sich weiter“, sagt Franciska Wölki-Stünkel, Mutter einer Tochter. „Aber die Handynutzung läuft bei uns in ganz enger Begleitung.“ Jede App, die die 13-Jährige lädt, prüfen die Eltern, sie schauen sich Suchverläufe und Fotos an, sprechen mit ihr über Kettendrohbriefe und mehr.

„Wir haben auch einen Whatsapp-Führerschein mit ihr erarbeitet und über das Teilen von Fotos, Snapchat und anderes gesprochen. Ich bin Polizist, da erlebt man einiges in dem Be-

reich“, sagt Vater Cord Stünkel. Da setzt auch Silke Müller bei ihrem Vortrag an. Die Social-Media-Expertin war auf Einladung vom Regionalsekretariat gekommen, mehr als 300 Eltern hatten sich angemeldet. „Die Verantwortung tragen wir“, ermahnt die Keynote-Speakerin und Buchautorin. „Wir brauchen wieder Mut zur Erziehung. Wir können die Social-Media-Welt nicht den Kindern überlassen: Kinder in diesem Bereich zu regulieren, das ist nicht weltfremd.“

Wie, darauf gebe es keine einfachen Antworten. Das Handy wegzunehmen sei keine Lösung. Vielmehr müsse der Umgang eng begleitet werden. Dazu gehöre die kritische Betrachtung der eigenen Handynutzung. „Wie oft schauen wir in Gegenwart der Kinder aufs Handy? Wie viel Privates posten wir öffentlich? Was ist mit der eigenen Bildschirmzeit? Wir Erwachsenen sind Vorbild, auch in der Handynutzung“, mahnt Müller.

ansprängen. „Reagieren sie, bekommen sie mehr gezeigt und landen immer tiefer in Bubbles.“

Kinder diesen Mächten zu überlassen sei fahrlässig. Und es sei erschreckend, was für Kinder im Netz alltäglich sei. Ein Beispiel: In der Social-Media-Sprechstunde an ihrer Schule habe ein 15-jähriger Junge sie auf eine Seite hingewiesen, auf der man sehen könne, wie Menschen hinterhergesehen oder umgebracht würden. Das gehe gerade an der Schule viral, habe der Schüler erzählt und gesagt: „Wir Älteren kennen das ja, aber ich mache mir Sorgen um die Fünftklässler. Für die ist das doch zu hart.“

► **Was so alles im Netz kursiert:** Mobbing, indem mit KI-Bilder in Nacktfotos umgewandelt werden und über Snapchat verteilt werden. Spektakuläre Selfies auf Lost Places, lebensgefährliche Challenges wie ein Black out, bei dem sich Kinder bis zur Bewusstlosigkeit würgen. Scheinbar harmlose Spieleplattformen wie Roblox radikalisiert sich mit zunehmendem Level, Diät- und Abnehm Tipps werden unter #skinnygirl oder #skinnyistheoutfit verbreitet, ein fragwürdiges Männerbild wird unter Looksmaxxing populär gemacht.

► **Um mögliche Filter zu umgehen:** Unter Algospeak oder Algotalk verstehe man das Codieren von kritischen Inhalten, warnt Müller. Ein Emoji wie die Aubergine stehe für Penis, die Kirsche für Brüste, Messer und Rasierer für Selbstverletzung. Dazu würden Worte bewusst falsch geschrieben oder Buchstaben mit Sternchen ersetzt. „Für uns scheinbar harmlos aussehende Nachrichten können einen kritischen Inhalt haben“, warnt die Expertin. „Die Ahnungslosigkeit der Eltern in diesem Bereich ist eine echte Gefahr.“

Positive Auswirkungen auf das Demenzrisiko untersucht. Neue Studie: Gutes Hörvermögen unterstützt die geistige Fitness.

ANZEIGE

Wussten Sie, dass gutes Hören mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist? Neueste Studien zeigen, dass bei älteren Erwachsenen eine Verbesserung des Hörvermögens einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness haben kann.^{2,3}



Julia Marschallek,
Hörakustikmeisterin

„Viele Menschen unterschätzen die Auswirkungen eines Hörverlusts und halten ihn für ein reines Problem des Gehörs“, erklärt Julia Marschallek, Hörakustikmeisterin bei GEERS. Doch die Anstrengung, unvollständige Informationen zu verarbeiten, kann das Gehirn ermüden und stressen.⁴ So fand eine Studie aus Dänemark heraus, dass Menschen mit unbehandeltem Hörverlust ein erhöhtes Demenzrisiko haben.¹

Hörvermögen regelmäßig testen.

In diesem Zusammenhang möchten wir von GEERS Sie einladen, Ihr Hörvermögen testen zu lassen. Der Test ist kostenlos und unverbindlich, dauert nur 15 Minuten und erfordert keine Überweisung des Hausarztes. Im Rahmen einer bundesweiten Aktion zur Vorsorge bietet GEERS diesen Test auch in Ihrer Nähe ohne vorherige Terminvereinbarung an. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen!

Weitere Informationen erhalten Sie online auf geers.de/hoertest oder telefonisch über unsere gebührenfreie Service-Hotline 0800 724 000 222.

Besuchen Sie uns in einem Fachgeschäft in Ihrer Nähe:

1. Lister Meile 25, 30161 Hannover, Tel.: 0511 317038
2. Karl-Wiechert-Allee 3, 30625 Hannover, Tel.: 0511 52950125

Oder vereinbaren Sie bequem Ihren Wunsch-Termin online auf geers.de/termin:



GEERS

Diese GEERS Fachgeschäfte werden betrieben von der Sonova Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund

Code für Fachgeschäft

¹ Cantuaria, et al. (2024). Hearing loss, hearing aid use, and risk of dementia in older adults. JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery, 150(2), 157-164. ² Sarant et al. (2024). ENHANCE: a comparative prospective longitudinal study of cognitive outcomes after 3 years of hearing aid use in older adults. Frontiers in Aging Neuroscience, 15, 1302185. <https://audiology-blog.phonakpro.com/results-of-the-enhance-study-after-3-years-of-hearing-aid-use/> ³ Lin, et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. The Lancet, 402(10404), 786-797. <https://www.achievestudy.org/> ⁴ World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. Retrieved March 8th, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/world-report-on-hearing>

Die Nikoläuse machen Tempo in Hannover

Beim 1. Rossmann-Nikolauslauf am Mittellandkanal werden Spenden zugunsten der HAZ-Weihnachtshilfe gesammelt

HANNOVER. Mehr als zehn Jahre ist es her, dass zum ersten Mal Hunderte Menschen in weihnachtlicher Kostümierung durch Hannover liefen. Es ging nicht um Geschwindigkeit und Bestzeiten, sondern um den gemeinsamen Spaß mit Bärten und Zipfelmützen. Und es ging um den guten Zweck. Denn gesammelt wurden Spenden für die HAZ-Weihnachtshilfe, die Menschen in Not unterstützt. Nun wird diese Idee aufgenommen und verfeinert: Am 6. Dezember feiert der 1. Rossmann-Nikolauslauf Premiere.

Gelaufen wird dabei in Bothfeld über eine Distanz von fünf oder zehn Kilometern. Die schöne Strecke führt am Mittellandkanal entlang. Startunterlagen gibt es am Veranstaltungstag ab 12 Uhr. Um 13.45 Uhr und 14 Uhr starten die Laufgruppen. Für beide Distanzen gilt ein Teilnehmerlimit von 250 Aktiven. Für einen reibungslosen Ablauf sorgt das Team der eichels GmbH um Stefanie Eichel, das alle großen Laufereignisse – etwa den ADAC-Marathon in Hannover – organisiert.

Im Ziel erwarten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein Schokoladennikolaus und Wasser für die schwitzenden Weißbärte. Gegen 16 Uhr wird dann das beste Nikolauskostüm prämiert. Eine Garderobe zum Umziehen und zur Taschenabgabe für alle Nikoläu-

se wird an einer passenden Stelle eingerichtet.

2 EURO JE NIKOLAUS FÜR DIE HAZ-WEIHNACHTSHILFE

Die Teilnahme an der besonderen Laufveranstaltung kostet 10 Euro, jeweils 2 Euro davon werden an die HAZ-Weihnachtshilfe gespendet. Zusätzliche Spenden sind bei der Anmeldung möglich. „Die HAZ-Weihnachtshilfe

hat es sich zur Aufgabe gemacht, einzelnen Menschen in Notsituationen zu helfen. Wir möchten all den Menschen herzlich danken, die sich mit liebevollen Aktionen, Veranstaltungen und finanzieller Unterstützung engagieren. Der Nikolauslauf zeigt sehr gut, dass Engagement auch großen Spaß machen kann“, sagt HAZ-Chefredakteurin Dany Schrader. Nikolaus laufen in diesem Jahr

auch in London, New York, Bern und Hamburg – meist für den guten Zweck.

Der Lauf in Hannover-Bothfeld ist kein Wettbewerb, aber die Zeiten können abgerufen werden. Die Anmeldung für den 1. Rossmann-Nikolauslauf ist ab sofort unter www.marathon-hannover.de/nikolauslauf möglich. Dort finden sich auch alle weiteren Informationen und Streckenpläne.

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächlich schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich – ohne es zu wollen und zu spüren – immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

Sonderaktion 30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage gültig

Restaurieren von Teppichen aller Art
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mix Markt Hannover
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 17.11. bis Sa. 22.11.2025

MIX Markt

Hackfleisch vom Schwein 1 kg TOP Angebot 3.99	Hähnchenschenkel lang, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP Angebot 2.99	Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfüllung Sovetskije, tiefgefroren 700 g Btl. 1 kg = 4,28 Zum Probierpreis 2.99	Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl. 1 kg = 4,99 3.99
Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg TOP Angebot 4.99	Hähnchenschenkel ohne Knochen mit Haut, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP Angebot 6.99	Teigtaschen „I Love Pelmeni“ Chicken mit Hähnchen- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Btl. 6.49	Rinder-Kochsalami „Servalat Kawkazskij“, heißgeräuchert 280 g Pack, 1 kg = 12,83 3.59
Schweine-Schulter wie gewachsen 1 kg TOP Angebot 3.99	Putenhäse, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP Angebot 2.29	Rinder-Kochsalami „Servalat Kawkazskij“, heißgeräuchert 280 g Pack, 1 kg = 12,83 3.59	Geflügelsülze mit Schweinegelatine „Kurczak w rosole“ 100 g, 1 kg = 7,90 0.79
Schweinekopf, -Proten, oder -Schwänze je 1 kg TOP Angebot 2.49	Putenoberkeule mit Haut und ohne Knochen frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP Angebot 7.99	„Marke Nr.1“ Hefebäckkringe versch. Sorten je 300 g Btl. 1 kg = 3,30 0.99	„Steinhauer“ Feingebäck mit Füllung versch. Sorten je 400 g Pack, 1 kg = 3,48 1.39
		Maisknabberzeugnis „Masha and the Bear“, auch mit Milchgeschmack je 160 g Pack, 1 kg = 9,94 1.59	Salatmayonnaise nach Provençal-Art, mit Süßungsmittel 800 ml Btl. 1 L = 3,74 TOP Angebot 2.99

Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Unterhaltung **hallo** wochenende