

VORTRAG

MEDIEN UND GEHIRN

MENTALE GESUNDHEIT UND DIGITALE BALANCE STÄRKEN



27.10.2026
19.30 UHR
MZA BREITE
OBERUZWIL



EIN ABEND
MIT DR. BARBARA STUDER

NEUROWISSENSCHAFTLERIN
UND GEHIRNFLÜSTERIN

Die Elternmitwirkungen von...



...laden herzlich zu diesem spannenden Vortrag ein!

Weisst du, was in deinem Gehirn passiert, wenn du durch den TikTok-Feed scrollst — und warum du dich danach oft leerer fühlst als vorher?

Ab welchem Alter ist ein Smartphone und Social Media ok, und was sagt die Forschung dazu?

Wie erkenne ich als Elternteil, ob mein Kind ein gesundes Verhältnis zum Handy hat?

Wusstest du, dass das Teenagergehirn anders auf Social Media reagiert als das Erwachsenengehirn?

Warum schlafen Jugendliche schlechter, seit es Smartphones gibt, und was hat das mit ihrer mentalen Gesundheit zu tun?



Dr. Barbara Studer,
Neurowissenschaftlerin,
Bestsellerautorin und eine
der bekanntesten Stimmen
für Hirngesundheit in der
Schweiz, gibt an diesem
Abend **klare, wissenschaftlich
fundierte Antworten** — ohne Panikmache,
aber ohne Schönfärberei.



Jugendliche verbringen heute durchschnittlich **fünf bis sieben Stunden täglich** vor Bildschirmen. Was das mit einem Gehirn macht, das sich noch im Aufbau befindet, ist **eine der dringlichsten Fragen unserer Zeit**. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was die Forschung dazu sagt, wie eine achtsame Mediennutzung aussieht, die das Gehirn schützt oder sogar stärkt.

Was dich erwartet:

- Was Bildschirmzeit, Handygebrauch und Social Media mit dem Teenagergehirn machen
- Warum das jugendliche Gehirn besonders verletzlich und formbar ist
- Was die Hirnforschung konkret empfiehlt: für Jugendliche und für Eltern
- Praktische Strategien für den Alltag
- Raum für deine Fragen — direkt an die Expertin

Dieser Anlass ist für **Eltern** mit Kindern im Volksschulalter sowie für **Jugendliche** der Oberstufe.

**Ein Abend, der Eltern stärkt,
Jugendliche versteht — und das Gehirn in
den Mittelpunkt stellt.**

27. Oktober 2026 • 19.30 Uhr

MZA Breite • Morgen-
strasse • 9242 Oberuzwil

Eintritt kostenlos

Anmeldung bis zum
24. Sept. via **QR-Code**
oder bit.ly/4ydspad

