

# Junger Lehrer gibt Tipps für Eltern

Seklehrer Lukas Jud hat viel Erfahrung mit dem Thema «Jugendliche und Medienkonsum». Nun hat der Luzerner einen Ratgeber veröffentlicht.

Roman Hodel

«Lea, 13 Jahre, öffnet Instagram. Ihr neuestes Foto hat 47 Likes. Beim letzten waren es 89. Sie löscht das Foto nach zwei Stunden wieder, weil es ihr «zu wenig» hatte. Ihre Mutter weiss nichts davon. Für Lea ist diese stille Buchführung über Likes und Follower längst Teil ihres Alltags.»

Mit einer solchen Alltagssituation steigt der Stadtluzerner Seklehrer und Autor Lukas Jud (26) in jedes der zehn Kapitel seines neuen Buches ein. Es heisst «Aufwachsen im digitalen Zeitalter» und widmet sich Themen wie Gamen, Bildschirmzeit oder KI. Es ist ein Ratgeber für Eltern und Lehrpersonen, der sie dabei unterstützt, Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu einem kompetenten Umgang mit digitalen Medien zu begleiten.

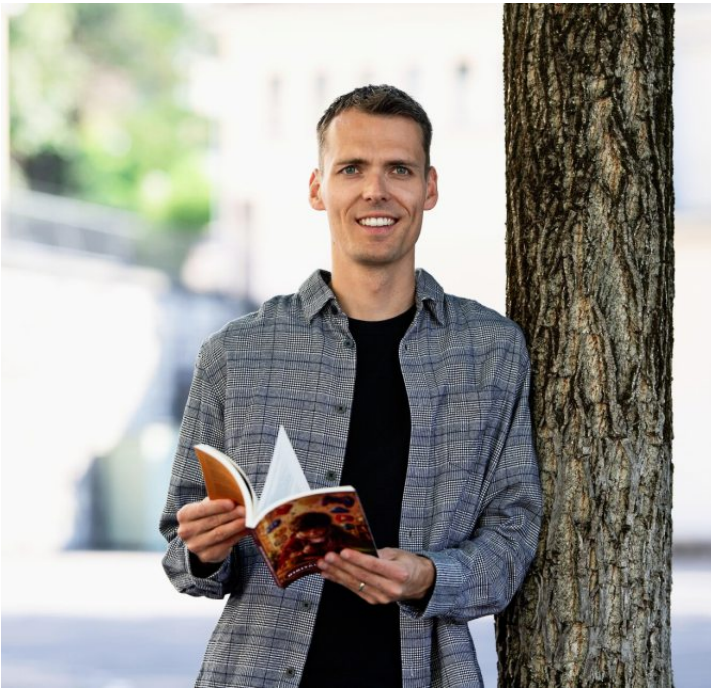
Beim erwähnten Kapitel geht es um Social Media. Jud erklärt, wie diese Plattformen funktionieren und welche Bedeutung sie für Jugendliche haben. «Es ist ein zentraler Ort, an dem Zugehörigkeit, Anerkennung und Identität verhandelt werden.» Dabei gestalten Ju-

gendliche ihr digitales Selbstbild aktiv mit. Sie müssten aber lernen zu verstehen, dass etwa die perfekten Körper kein Abbild der Wirklichkeit sind, sondern kuratierte Ausschnitte. «Diese Fähigkeit heisst Medienkompetenz», schreibt Jud.

### Der Schweiz-Bezug war ihm wichtig

Nun sind die Buchhandlungen voll von Ratgebern, auch zu diesem Thema. Was unterscheidet Lukas Juds Buch von anderen? «Mir war der Schweiz-Bezug wichtig», sagt er. Grundlage bilden zwei Schweizer Studien von 2023 und 2024. «Und ich wollte Alltagssituationen abdecken», sagt er. Die meisten Ratgeber seien zu wenig praxisnah.

An Praxisnähe mangelt es ihm definitiv nicht: Als Fachverantwortlicher Digitalität an der Schule Utenberg in der Stadt Luzern begleitet er Schülerinnen und Schüler, Eltern sowie Lehrpersonen beim Umgang mit digitalen Medien. Das Buch entstand denn auch aus der Schule heraus. «Die Fragen sind immer die gleichen, aber es gibt keine einfachen Antworten darauf. Daher dachte ich, es ergibt



Autor und Pädagoge Lukas Jud mit seinem Buch «Aufwachsen im digitalen Zeitalter». Bild: Dominik Wunderli (Luzern, 29. 7. 2026)

Sinn, dies alles einmal niederzuschreiben», sagt Jud.

In jedem Kapitel liefert Jud Hintergrundwissen, konkrete Tipps, eine Checkliste und Reflexionsfragen. Um beim Beispiel Social Media zu bleiben: Er empfiehlt etwa, den Nachwuchs

zu fragen, statt nur zu kommentieren. «Welche Accounts findest du gerade interessant? Warum?» Offene Fragen erzeugten ein Gespräch ohne Wertung. Er empfiehlt Eltern, selbst einen Instagram-Account auszuprobieren, um die Plattform besser

zu verstehen. Online einzugreifen, sei nicht sinnvoll; Präsenz und Interesse zu zeigen dagegen sehr wohl. «Kinder und Jugendliche wollen ernst genommen werden. Und sie wollen Regeln, auch wenn diese mal durchbrochen werden. Das gehört dazu», erklärt Jud.

### Entscheidende Phase zwischen 6 und 10

Wie schwierig es für Eltern ist, «wann den Stecker zu ziehen», kennt der Seklehrer nur zu gut als Vater von zwei Söhnen (6 und 1,5). Er sagt: «Der Ältere war während der WM fasziniert von der Nati und Spanien, wollte auf dem Laufenden bleiben, nichts verpassen, typisch Social Media eben.» Denn Jud weiss: «Zwischen 6 und 10 Jahren ist die entscheidende Phase, um Medienkompetenz zu vermitteln. Danach besitzen viele ein Smartphone und ziehen sich in ihr Zimmer zurück.»

Ein Social-Media-Verbot wie in anderen Ländern sieht Jud trotzdem kritisch: «Gut daran ist, dass die grossen Tech-Konzerne wachgerüttelt werden, endlich etwas zu tun, um Kinder besser vor problematischen In-

halten zu schützen.» Doch die langfristige Wirkung sei offen; auch in Australien gebe es Umgehungen. Als Alternative nennt er eine datensparsame Altersprüfung, wie sie die EU einführt. Und vor allem: Als Eltern begleiten, wachsam sein und beraten, wo immer möglich.

Auf die Frage, ob er im Alltag viele Kinder und Jugendliche mit einem problematischen Medienkonsum erlebe, antwortet Jud: «Ja, und den meisten davon ist dies auch bewusst.» Besorgniserregend sei es, wenn etwa wegen Schlafmangels die schulische Leistung nachlasse. «Da müssen die Eltern genauer hinschauen», sagt er. Die Vorbildfunktion von Mama und Papa könne man nicht genug betonen. «Wenn Eltern selbst Stunden am Handy verbringen, womöglich noch beim Essen, wird es schwierig, den Kindern einen sinnvollen Umgang damit beizubringen.»

**Hinweis:** Lukas Jud: «Aufwachsen im digitalen Zeitalter. 140 Seiten. Digital oder gedruckt via Books on Demand (www.bod.ch) oder beim Buchhaus Stocker Luzern.

ANZEIGE

## Erholsamer schlafen dank der Kraft dieser Pflanze

Zahlreiche Schweizer leiden unter Schlafstörungen. Viele Arzneimittel versprechen Hilfe, doch die richtige Wahl ist entscheidend. Um das Problem nachhaltig anzugehen, sollten Menschen mit Schlafstörungen ein passendes Mittel wählen, das gut verträglich ist. Pflanzliche Arzneimittel wie Baldriparan – Für die Nacht haben sich besonders bewährt. Und dies ist nur ein Grund, warum bereits viele Betroffene auf das rezeptfreie Arzneimittel Baldriparan aus der Apotheke setzen.

### Nachweisliche Hilfe bei Schlafstörungen

Pflanzlichen Arzneimitteln mit Baldrian wird seit Langem eine positive Wirkung bei Schlafstörungen zugesprochen. Bei Arzneimitteln auf Baldrianbasis ist die Wirkstoffmenge entscheidend. Baldriparan enthält einen hochwertigen Baldrianwurzelextrakt, der



nachweislich bei Schlafstörungen hilft und die Schlafbereitschaft fördert.

### Entspannt einschlafen, erholt in den Tag starten

Erholsamer Schlaf ist die Basis körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Wer gut schläft, fühlt sich am nächsten Tag fitter und erholt. Essenziell dafür ist neben ausreichender Schlafquantität auch die Schlafqualität.

Das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan kann damit zu einem erholteten Start in den Tag beitragen.

**Ein zusätzlicher Tipp:** Mit Ruhe und Entspannung können Sie Ihren Körper darüber hinaus unterstützen. Ein Vollbad oder leichte körperliche Betätigung wie z.B. Schwimmen oder Spaziergehen können diese verschaffen.

**Baldriparan®**  
Pflanzliche Hilfe bei nervös bedingten Einschlafstörungen

QUALITÄT TRIFFT AUF TRADITION.  
Heilpflanzen-Expertise seit 1962

Mit hochwertigem Baldrianextrakt

Rezeptfrei

In Ihrer Apotheke und Drogerie (Pharmacode 2347073)

Future Health Pharma GmbH, Wetzikon • Baldriparan Für die Nacht: pflanzliches Arzneimittel bei nervös bedingten Einschlafstörungen. • Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

ANZEIGE

## Mysterium Reizdarm

Forscher entwickeln innovatives Medizinprodukt

Fast 1 Million Schweizer haben regelmässig mit Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung zu kämpfen.<sup>1</sup> Treten die Beschwerden immer wieder auf, steckt in der Regel ein Reizdarmsyndrom dahinter.

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache von wiederkehrenden Darmbeschwerden ist. Auf Basis dieser Erkenntnisse haben führende Forscher das Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO entwickelt. Die darin enthaltenen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 (nur in Kijimea Reizdarm PRO) lagern sich an die Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen.

Die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung konnte von Wissenschaftlern in der weltweit grössten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom<sup>2</sup> eindrucksvoll belegt werden.<sup>3</sup>



Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Falls es nicht auf Lager sein sollte, kann die Apotheke das Produkt innerhalb weniger Stunden im Grosshandel bestellen. Es kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter [www.kijimea.ch](http://www.kijimea.ch) erworben werden.

**Wichtig: Nur Kijimea Reizdarm PRO wirkt mit dem einzigartigen Pflastereffekt – kein anderes Präparat enthält diesen speziellen Bakterienstamm.**

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Reizdarm PRO**  
(Pharmacode 1117903)

[www.kijimea.ch](http://www.kijimea.ch)

<sup>1</sup>E.M.M. Quigley, P. Bytzer, R. Jones, F. Mearin, Irritable bowel syndrome: The burden and unmet needs in Europe, Digestive and Liver Disease, Volume 38, Issue 10, 2006, Pages 717-723, ISSN 1590-8658, <https://doi.org/10.1016/j.dld.2006.05.009>. • <sup>2</sup>Vergleich berücksichtigt ausschliesslich Studien mit probiotischen Stämmen. • <sup>3</sup>Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5(7), 658-666.

**KIJIMEA®**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.