BARMER

Gesundheitstipp

Einfach mal abschalten – so reduzieren Sie Ihren Medienkonsum

Wir alle nutzen digitale Medien. Jeden Tag, überall. Im Beruf wie in der Freizeit, im Schnitt kommen wir auf etwa zehn Stunden am Tag: das Smartphone in der Tasche, der PC im Büro, Fernseher und Spielekonsole zu Hause, das Tablet unterwegs. Digitale Medien erleichtern uns die Arbeit oder machen unsere Arbeit erst möglich, liefern Wissen und Unterhaltung. Ohne sie wäre alles anders: Meetings mit dem Kollegenkreis, Nachrichten und Videos, Rezepte und Wegbeschreibungen, soziale Netzwerke und Streamingdienste. Medien machen unser Leben reicher und bunter. 95 Prozent der Deutschen surfen im Internet, fast alle unter 50 Jahren sind täglich online. Die Digital Natives (18- bis 39-Jährige) sind sogar 93 Stunden pro Woche online, das sind fast vier ganze Tage. Das ist viel. Etwa zehn Prozent der Jugendlichen zeigen psychische Störungen durch übermäßige PC- und Internetnutzung. Aber auch Erwachsene können manchmal nicht mehr abschalten, sich nicht mehr auf die Arbeit oder Gespräche konzentrieren, weil ständig das Smartphone vibriert. Medien- und Internetsucht zählt mittlerweile zu den Suchterkrankungen wie Alkoholismus oder Drogensucht.

Was ist Mediensucht?

Medien sind überall, das Smartphone kommt sogar mit ins Bad. Es gibt kaum Ruhepausen. Wir wollen eigentlich nur auf die Uhr schauen, schon haben wir das Smartphone in der Hand: nur noch eben die Mails checken, die WhatsApp beantworten, ein paar Instagram-Storys anschauen – und zack, sind wir bei zweieinhalb Stunden durchschnittlicher Smartphone-Zeit täglich. Besonders beliebt: soziale Netzwerke; mehr als 50 Millionen Deutsche nutzen sie. Mit Folgen für unsere psychische Gesundheit: Denn während sich die einen dadurch bestätigt und zugehörig fühlen, sind andere gestresst, fühlen sich einsam, klagen über Augen- und Schlafprobleme. Hellhörig sollte man auch werden, wenn man merkt, dass man nicht mehr abschalten kann, soziale Kontakte oder die Arbeit vernachlässigt oder unruhig wird, wenn das Smartphone nicht in der Nähe ist.

Einfach mal abschalten? So gelingt's!

Sie arbeiten am PC? Umso mehr Grund, nach Feierabend bildschirmfreie Zeit einzuplanen. Aber auch allen anderen hilft Digital Detox, um dem Gehirn eine Pause zu gönnen:

- Machen Sie eine Wochen-Challenge im Kollegenkreis: die private wöchentliche Bildschirmzeit um mindestens eine Stunde minimieren. Wer schafft mehr?
- Einige PC-Einstellungen oder Apps bieten Funktionen an, die einen daran erinnern, eine Pause zu machen bzw. das Gerät auszuschalten.
- Tragen Sie eine klassische Armbanduhr, das spart den Blick aufs Smartphone.
- Im Job ist Konzentration gefragt? Dann das Smartphone am besten in einem anderen Raum lassen.
- Setzen Sie feste Zeiten: ein ausgewähltes Programm schauen, danach ausschalten. Nicht vor 8 Uhr morgens Mails checken. Freitagabend die Spielekonsole nur zwischen 21 und 23 Uhr einschalten.
- Stellen Sie Push-Nachrichten ab; so vibriert das Handy nur dann, wenn es wirklich wichtig ist. Was wichtig ist, können Sie in den Einstellungen selbst bestimmen.
- Ob Wartezimmer, Bahn oder Kaffeepause: Statt das Smartphone zu zücken, nutzen Sie diese Momente für ein paar bewusste Atemzüge.
- Entfernen Sie Apps und Spiele entweder ganz vom Startbildschirm oder verstecken Sie diese in Unterordnern.
- Lassen Sie sich von einem echten Wecker wecken, so bleibt das Schlafzimmer smartphonefreie Zone.
- Den Bildschirm auf schwarz-weiß einstellen: Schon wirkt die schöne Medienwelt plötzlich gar nicht mehr so verlockend und bunt.
- Nach dem Nutzen von Apps komplett ausloggen und komplizierte, lange Passwörter wählen: Wer sich erst umständlich einloggen muss, erschwert den Zugriff.
- Stellen Sie Ihr Handy öfter mal auf Flugmodus und genießen Sie die Ruhe.

Ruhe tanken & Stress abbauen mit der HelloBetter-App:

Nutzen Sie interaktive Übungen, das Online-Tagebuch, bei Bedarf persönliches Coaching per Chat und mehr. Für BARMER-Versicherte ein Jahr lang kostenlos.

Jetzt HelloBetter-App entdecken:
www.barmer.de/hellobetter-app

Impressum

Herausgeber
BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion
Philip Ende
Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement
philip.ende@barmer.de

Druck
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung
Getty Images: © supersizer

© BARMER 2025
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Artikelnummer 1700143LE 0225