

Auswirkungen von Kurzvideos auf Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Wohlbefinden

Kurzvideo-Plattformen wie TikTok, Instagram Reels oder YouTube Shorts gehören für viele junge Menschen zum Alltag. Doch welche Auswirkungen hat das endlose Scrollen kurzer, algorithmisch personalisierter Inhalte auf Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Wohlbefinden? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Bayreuth haben nun im Fachmagazin *European Child & Adolescent Psychiatry* einen Artikel veröffentlicht, der erstmals eine umfassende Beantwortung dieser Frage liefert.

Im Gegensatz zu klassischen digitalen Medien zeichnen sich Kurzvideo-Plattformen durch schnell wechselnde Inhalte, hochgradig personalisierte Empfehlungen und eine gezielte Maximierung der Nutzungsdauer aus. Genau hier setzt die Studie an: Sie untersucht, ob und wie dieses spezifische Design – und nicht nur der Inhalt – neurokognitive und emotionale Effekte bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beeinflussen kann.

„Unser Ziel war es, auf Grundlage wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse, ein differenziertes Verständnis über die Auswirkungen von Kurzvideo-Plattformen zu entwickeln und damit die Grundlage zu schaffen, um über pauschale Aussagen wie ‚weniger Bildschirmzeit‘ hinauszugehen“, erklärt Marlene Ebster, Absolventin des Masterstudiengangs Gesundheitsökonomie am Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften (IMG) der Universität Bayreuth und Erstautorin des Artikels „Taming the endless scroll“, der nun im Fachmagazin *European Child & Adolescent Psychiatry* erschienen ist. „Wir wollten verstehen, welche Rolle Plattformdesign, Nutzungsroutinen und algorithmische Mechanismen spielen.“

Die Analyse folgt den etablierten PRISMA- und Cochrane-Leitlinien und umfasst wissenschaftliche Studien aus den Jahren 2015 bis 2025. Insgesamt wurden rund 1.500 Datensätze gesichtet, von denen 42 Studien mit rund 47.000 Teilnehmenden in die finale Auswertung einfließen. Das Durchschnittsalter lag bei 16,8 Jahren. Der Großteil der Studien bestand aus Querschnittsuntersuchungen, ergänzt durch Längsschnitt- sowie einzelne EEG- und MRT-Studien. Die Qualität der Evidenz wurde nach dem GRADE-System bewertet. Das GRADE-System (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation) ist ein international anerkanntes Verfahren, um die Qualität wissenschaftlicher Studien und die Stärke von Empfehlungen in Leitlinien systematisch zu bewerten. Es wird vor allem in der evidenzbasierten Medizin eingesetzt.

Die Ergebnisse zeigen: Eine intensive und unstrukturierte Nutzung von Kurzvideo-Plattformen steht im Zusammenhang mit einer Reihe negativer Effekte. Hierbei wird, heuristisch auf Grundlage der vorliegenden Studien, eine tägliche Nutzungsdauer von vier oder mehr Stunden als „intensive Nutzung“ definiert. Der Begriff „unstrukturierte Nutzung“ bezieht sich auf das Scrollen von Kurzvideos ohne feste Routine. Davon abzugrenzen ist die strukturierte Nutzung, etwa während des Pendelns oder als gemeinsame Aktivität in sozialen Settings. Unstrukturiert wird die Nutzung vor allem dann, wenn sie spontan erfolgt und Schlafenszeiten oder Lernphasen nach hinten verschiebt.

Die negativen Effekte sind konkret die Zunahme von Unaufmerksamkeit und Impulsivität in einem leichten bis moderaten Rahmen. Außerdem lassen sich statistische Zusammenhänge mit geringerer Arbeitsgedächtniskapazität und eingeschränkter Selbstregulation beobachten. Ebenso treten höhere

Werte für Angst, Depression und Stress auf. Darüber hinaus deuten bildgebende Studien auf mögliche neurobiologische Zusammenhänge hin, etwa Veränderungen in der grauen Substanz sowie in der neuronalen Signalsynchronisation.

Neben Risiken identifiziert die Arbeit auch mögliche Schutzmechanismen. Ein unterstützendes soziales Umfeld, klare digitale Routinen sowie ausgeprägte Medienkompetenz können helfen, negative Effekte zu reduzieren. „Besonders wichtig ist es, junge Menschen nicht allein zu lassen, sondern sie zu befähigen, bewusst mit digitalen Angeboten umzugehen“, sagt Ebster.

Die Ergebnisse richten sich an ein breites Publikum: Eltern, Schulen, Universitäten, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, aber auch App-Designer und politische Entscheidungsträger. Sie unterstreichen die Notwendigkeit, differenzierter über digitale Mediennutzung zu sprechen und insbesondere die Rolle des Plattformdesigns stärker in den Blick zu nehmen. Für den Alltag bedeutet das: Statt ausschließlich die Nutzungsdauer zu betrachten, sollten Strukturen und (digitale) Kompetenzen geschaffen werden, die eine bewusste Nutzung von Kurzvideo-Plattformen fördern, etwa durch feste digitale Routinen, ein besseres Verständnis von Algorithmen und gezielte Unterstützung junger Menschen.

Die Autorinnen und Autoren betonen zugleich, dass weiterer Forschungsbedarf besteht – insbesondere in Form von Längsschnitt- und experimentellen Studien. Zugleich sehen sie Handlungsbedarf auf regulatorischer Ebene. „Bereits heute ist es notwendig, Rahmenbedingungen für Kurzvideo-Plattformen zu entwickeln, die insbesondere vulnerable Gruppen schützen“, heißt es in der Studie.

Die Arbeit ist eine der ersten, die gezielt die gesundheitlichen Auswirkungen des Designs von Kurzvideo-Plattformen untersucht und sich dabei insbesondere auf Menschen unter 25 Jahren konzentriert. Sie eröffnet damit wesentliche und notwendige Perspektiven für Forschung & Entwicklung, Prävention und Gesundheitsförderung sowie gesellschaftliche Debatten.

Bemerkenswert ist außerdem, dass der wissenschaftliche Artikel aus der Masterarbeit von Marlene Ebster heraus entstanden ist und damit ein Spiegelbild für die besondere wissenschaftliche und persönliche Eignung Ebsters darstellt. Sebastian Schmidt hat die Masterarbeit betreut, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften (IMG) der Universität Bayreuth und für das Resort Prävention und Gesundheitsförderung am IMG verantwortlich. „Es ist bemerkenswert und besonders erfreulich, wenn aus einer Masterarbeit ein wissenschaftliches Paper entsteht, dass den strengen Vorgaben eines Peer-Review Verfahren standhält und letzten endlich zu einem substanziellen Erkenntnisgewinn beiträgt und einem breitem Publikum zugänglich wird“, sagt er, und weiter: „Besonders beeindruckt hat mich neben dem hohen Engagement von Frau Ebster vor allem die reibungslose Zusammenarbeit zwischen allen beteiligten Akteuren, welche gemeinsam zum Erfolg beigetragen haben: Der Universitätsbibliothek und Schreibberatung der Universität Bayreuth, den wissenschaftlichen Kolleginnen und Kollegen sowie den Reviewern des Journals gilt daher ein besonderer Dank“.

Originalpublikation:

Ebster, M., Lauerer, M., Nagel, E. et al. Taming the endless scroll? Short-form videos, digital routines and neurocognitive outcomes in youth. Eur Child Adolesc Psychiatry (2026). <https://doi.org/10.1007/s00787-026-03083-7>