

Digitales Fasten – Verzicht auf Smartphone und Co. im Trend

Digitales Fasten, also der bewusste Verzicht auf Smartphone und Co., wird zunehmend populärer. 37 Prozent der deutschen Bevölkerung sehen das sogenannte Digital Detox als wichtiges und wertvolles Thema. 13 Prozent haben es bereits in die Tat umgesetzt, ein Viertel der Befragten erwäge dies ernsthaft. Das geht aus dem bevölkerungsrepräsentativen Report „Schlafgesundheit in Deutschland“ des Marktforschungsinstitutes Ipsos im Auftrag der BARMER hervor. „Etwa ein Viertel der für unseren Report zur Schlafgesundheit Befragten berichtet von Schlafstörungen, hochgerechnet sind das 15,3 Millionen Bundesbürger. Viele wollen offenbar ihre Online-Präsenz einschränken, weil sich digitale Medien und soziale Netzwerke auf ihren Schlaf auswirken“, so Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER

Tipps für digitales Fasten im Alltag

Jakob-Pannier empfiehlt, mit Veränderungen im Alltag eine persönliche Strategie für das digitale Fasten zu entwickeln. Dazu gehörten Pausen, in denen Smartphone und Internet bewusst unbeachtet bleiben. Eine Möglichkeit sei, den Flugmodus einzuschalten. In der Freizeit sollten berufliche Mails nicht beantwortet werden. Digitaler Stress lasse sich vermeiden, wenn das Handy nicht den Takt vorgebe. Dabei helfe, Apps Push-Benachrichtigungen zu verwehren und Smartphones vom Esstisch oder zur Nachtruhe aus dem Schlafzimmer zu verbannen. „Man sollte sich klarmachen, wie viel Zeit das Smartphone kostet, und diese Zeit zumindest zum Teil wieder analog nutzen“, so Jakob-Pannier.

Schüler wappnen sich gegen digitalen Stress

Seit dem Herbst 2017 fördere die BARMER das Projekt „Immer online – nie mehr allein?“. Dabei konnten seither 3.300 Schülerinnen und Schüler in so genannten „Digi Camps“ den verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone und Social Media erlernen. Das beinhalte, digitale Medien so zu nutzen, dass sie nicht negativ auf Gesundheit und Sozialverhalten wirken.

Mehr zu Digi-Camps unter www.barmer.de/g100718

Presseabteilung der BARMER

Athanasios Drougias (Leitung), Telefon: 0800 333 004 99 14 21

Sunna Gieseke, Telefon: 0800 333 004 99 80 31

E-Mail: presse@barmer.de

www.barmer.de/presse – Bilder, Audiofiles und den Gesundheits-Newsletter gibt's im Presseportal.

www.barmer-magazin.de – Die Mitgliederzeitschrift der BARMER als E-Magazine.

www.twitter.com/BARMER_Presse – Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews.