

Kurzfristig schlechteres Gedächtnis wegen sozialer Medien?

Datum: 27.04.2026

Original Titel:

The Effect of Social Media Scrolling on Working Memory Among Indian Medical Students: A Prospective Comparative Observational Study

Kurz & fundiert

- Kurzfristig schlechteres Gedächtnis wegen sozialer Medien?
- Prospektive, vergleichende Beobachtungsstudie mit 140 Teilnehmern
- Gruppen mit täglicher Nutzung sozialer Medien versus nur gelegentlicher Nutzung (Kontrolle)
- Zahlenspannen-Test (digit span working memory test) nach mindestens 30 min sozialen Medien vs. weniger (Kontrollgruppe)
- Niedrigere Arbeitsgedächtnisleistung in Gruppe mit akuter und häufiger Nutzung sozialer Medien

MedWiss - Eine prospektive, vergleichende Beobachtungsstudie mit 140 Teilnehmern fand, dass die Leistung des Arbeitsgedächtnisses bei Medizinstudenten, die soziale Medien speziell mit kurzen Videoformaten nutzten, schlechter ausfiel als bei Studenten, die sich generell häufiger und speziell vor dem Test anderweitig beschäftigt hatten. Es könnte somit ratsam sein, so das Fazit der Studie, vor wichtigen, kognitiv fordernden Aufgaben den Konsum sozialer Medien mit Videokurzformaten zu reduzieren.

Die Nutzung sozialer Medien wird mittlerweile häufiger kontrovers diskutiert, speziell mit Blick auf die psychische Gesundheit. Effekte auf Selbstbild, den Stresspegel und das Wohlbefinden sind jedoch nur ein Aspekt. Frühere Studien fanden, dass die häufige Nutzung von sozialen Medien geistig ablenkt und sich nachteilig auf die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis auswirkt. Besonders das Arbeitsgedächtnis, spezialisiert auf das kurzfristige Speichern und Abrufen von Erinnerungem, ist anfällig für Störungen durch ablenkende Einflüsse. Dies zeigten Untersuchungen bei längerfristiger Nutzung sozialer Medien. Beeinflusst das 'Scrollen' durch Inhalte in sozialen Medien aber auch kurzfristig das Arbeitsgedächtnis?

Kurzfristig schlechteres Gedächtnis wegen sozialer Medien?

Wissenschaftler untersuchten nun in einer prospektiven, vergleichenden Beobachtungsstudie die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung von Medizinstudenten in Westindien in Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien, speziell mit kurzen Videoformaten. Sie fokussierten dabei auf Gedächtnisleistungen von Teilnehmern, die innerhalb der letzten Stunde mindestens 30 Minuten mit sozialen Medien verbracht hatten. Dies verglichen die Autoren mit Teilnehmern, die sich weniger als 30 Minuten oder gar nicht mit sozialen Medien beschäftigten und stattdessen beispielsweise

Magazine oder neutrale Artikel lasen. Die beiden Studentengruppen unterschieden sich darüber hinaus durch die tägliche Nutzung sozialer Medien versus einer nur gelegentlichen Nutzung.

Zur Untersuchung der Gedächtnisleistung führten die Wissenschaftler den Zahlenspannen-Test (digit span working memory test) in zwei Formen durch. Im Zahlenspannen-Vorwärts-Test sollten Teilnehmer eine Zahlensequenz in derselben Reihenfolge wiederholen, wie sie ihnen vorgesagt wurde. Im Zahlenspannen-Rückwärts-Test war die Aufgabe, die Zahlenreihe, rückwärts aufzusagen. Dies erfordert speziell Speicherung und Manipulation der erhaltenen Information und stellt eine größere Herausforderung für das Arbeitsgedächtnis dar.

Prospektive, vergleichende Beobachtungsstudie mit 140 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 140 Studenten im durchschnittlichen Alter von 20,5 Jahren an der Studie teil, davon 41,4 % Männer und 58,6 % Frauen, mit jeweils 70 Teilnehmern in der soziale-Medien-Gruppe und der Kontrollgruppe. Die durchschnittliche Leistung in den Gedächtnistests war niedriger bei Teilnehmern, die soziale Medien vor dem Test genutzt hatten.

Die soziale-Medien-Gruppe erreichte im Vorwärts-Test 6,63 Punkte (+/- 1,30) im Vergleich zu 7,61 Punkten (+/- 1,77) in der Kontrollgruppe ($p < 0,001$). Im Rückwärts-Test konnte allerdings kein signifikanter Unterschied festgestellt werden (soziale Medien: 5,46 Punkte; Kontrollen: 5,90 Punkte; $p = 0,118$). Jüngere Teilnehmer erreichten höhere Werte im Vorwärts-Test als ältere Teilnehmer ($F = 3,80$; $p = 0,02$). Im Rückwärts-Test konnten signifikante Unterschiede unter anderem je nach Studienjahr ($F = 3,76$; $p = 0,02$) gesehen werden.

Niedrigere Arbeitsgedächtnisleistung bei akuter und häufiger Nutzung sozialer Medien

Die Autoren schließen, dass die Leistung des Arbeitsgedächtnisses bei Medizinstudenten, die soziale Medien speziell mit kurzen Videoformaten nutzten, schlechter ausfiel als bei Studenten, die sich vor dem Test anderweitig beschäftigt hatten. Demnach können soziale Medien, hier besonders kurze Videoformate über mindestens eine halbe Stunde, möglicherweise das Arbeitsgedächtnis beeinträchtigen. Die Studie verglich jedoch nicht die Leistung vor und nach der mit sozialen Medien verbrachten Zeit - ob Kurzvideos also die Leistung unmittelbar beeinflussten, ist weiterhin ungeklärt. Allerdings könnte es ratsam sein, so das Fazit der Studie, vor wichtigen, kognitiv fordernden Aufgaben den Konsum kurzformatiger, sozialer Medien zu reduzieren.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Mittal A, Sohu A, Agarwal V, et al. (March 13, 2026) The Effect of Social Media Scrolling on Working Memory Among Indian Medical Students: A Prospective Comparative Observational Study. Cureus 18(3): e105147. doi:10.7759/cureus.105147