

## Studie: Digitale Medien stressen mehr als jeden dritten jungen Bundesbürger - Jedes zweite „Stress-Opfer“ sieht sich außer Stande, etwas gegen den Druck digitaler Medien zu tun

**Obwohl sie in die Welt des Internets hineingeboren wurden, empfinden auch jüngere Bundesbürger digitalen Stress: 36 Prozent der 14- bis 34-Jährigen fühlen sich durch digitale Medien unter Druck gesetzt. Interessanterweise sind Männer mit 38 Prozent sogar etwas stärker betroffen als Frauen (34 Prozent). Das sind Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2018“ der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Mehr als 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt.**

Stress durch digitale Medien wird vor allem ausgelöst durch die vielen Ablenkungsmöglichkeiten wie Blogs, Videos und Chats in sozialen Netzwerken. 67 Prozent können sich diesen nach eigenen Angaben nicht entziehen. Unter Druck gesetzt sehen sich mehr als 50 Prozent auch durch die allgemeine Informationsflut, ausgelöst beispielsweise durch Push-Nachrichten, Mails und Newsletter.

Besonders alarmierend: Gleichzeitig bekennt fast jeder zweite digital Gestresste, dass er kaum Möglichkeiten sieht, etwas dagegen zu tun. Besonders hilflos in dieser Hinsicht sind Männer. Sehr viel häufiger als Frauen geben sie an, „ständig“ für ihren Arbeitgeber oder Ausbilder erreichbar sein zu müssen. Dasselbe gilt für „erzwungenes Online-sein“ in der Freizeit, ausgelöst durch Belohnungen oder Prämien, die etwa durch Online-Spiele für längeres Dranbleiben in Aussicht gestellt werden.

Frauen dagegen klagen deutlich stärker über die ständige Erreichbarkeit für Freunde und Familie. „Daran wird deutlich, dass es offensichtlich immer noch die Frauen sind, die die Hauptlast der Familienorganisation und der Beziehungspflege zu schultern haben. Verstärkend kommt der Trend hinzu, jederzeit und sofort auf Nachrichten reagieren zu müssen“, sagt die Gesundheitsexpertin der Schwenninger, Dr. Tanja Katrin Hantke.

Am häufigsten äußert sich digitaler Stress bei den Betroffenen durch Müdigkeit aufgrund von Schlafmangel. Fast 70 Prozent der Frauen sind davon betroffen. Erschöpfung und Gereiztheit sind weitere Symptome, die die Hälfte der betroffenen Frauen und Männer beklagen.

Die Studie zeigt, wie sich Stress durch digitale Medien vermeiden lässt. „Der Schlüssel dazu sind ganz klar häufigere digitale Auszeiten“, stellt Dr. Hantke fest. So genehmigen sich von den digital Gestressten nur 56 Prozent digitale Auszeiten, von den nicht Gestressten hingegen 73 Prozent. „Hier gilt es anzusetzen und sich konsequent Freiräume zu schaffen, in denen andere Dinge im Vordergrund stehen als die Nachricht einer Freundin, die Push-Meldung mit neuesten Nachrichten oder ein schneller Post auf Instagram. Die wichtigste Auszeit aber ist unsere tägliche Nachtruhe“, so die Ärztin. Ihr Tipp: „Richten Sie Ihrem Smartphone einen festen Schlafplatz außerhalb des eigenen Schlafzimmers ein. Dort wird es dann spätestens vor dem zu Bett gehen deponiert – und schläft ohne Unterbrechung bis zum nächsten Morgen.“

Die Studie "Zukunft Gesundheit 2018 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt" (PDF) finden Sie hier: [www.Die-Schwenninger.de/PraeventionsStudie](http://www.Die-Schwenninger.de/PraeventionsStudie)

### KONTAKT

Die Schwenninger Krankenkasse  
Katrin Wabersich  
Stellvertreterin des Unternehmenssprechers  
K.Wabersich@Die-Schwenninger.de  
[www.Die-Schwenninger.de](http://www.Die-Schwenninger.de)