

## Pressemitteilung

### Digitales Fasten

#### Verzicht auf Smartphone und Co. im Trend

Berlin, 7. September 2018 – 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 beinhaltet, digitale Medien so zu nutzen, dass sie nicht negativ auf Gesundheit und Sozialverhalten wirken.

Mehr zu Digi-Camps: unter [www.barmer.de/g100718](http://www.barmer.de/g100718)

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)