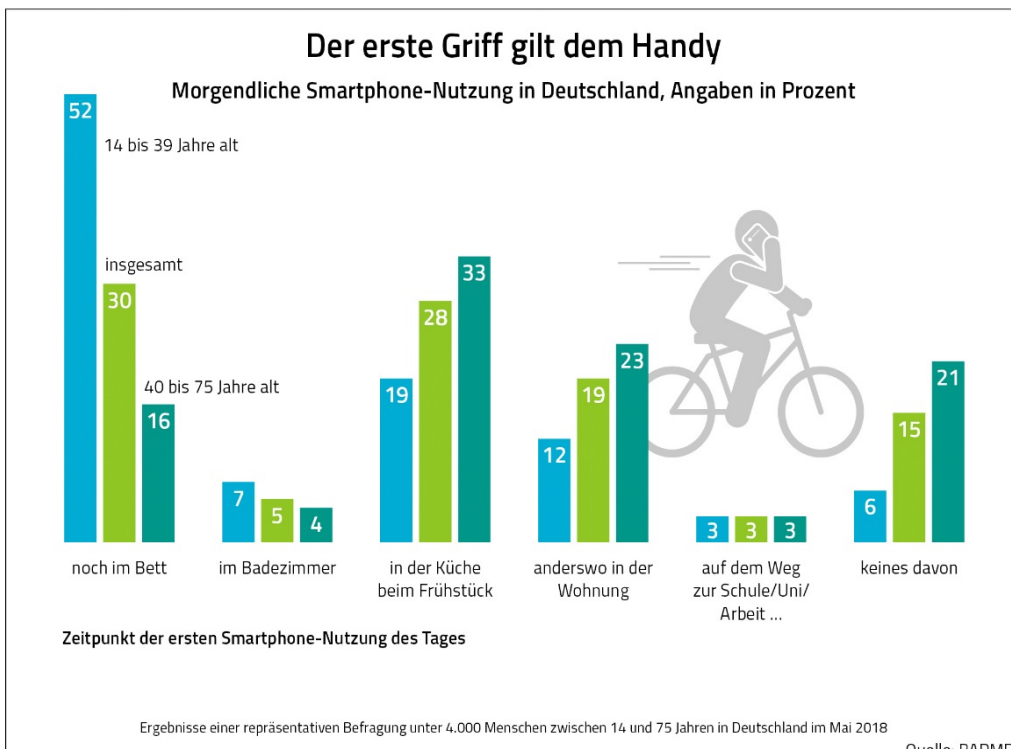


Pressemitteilung

Die Fastenzeit steht an: Verzicht auf Smartphone und Co. liegt im Trend

Magdeburg, 4. März 2019 – Digitales Fasten wird zunehmend populärer. 37 Prozent der deutschen Bevölkerung stufen den bewussten Verzicht auf Smartphone und Co. als wichtiges Thema ein. 13 Prozent haben schon einmal bewusst auf das Handy verzichtet, ein Viertel der Befragten erwägt dies ernsthaft. Das geht aus dem bevölkerungsrepräsentativen Report „Schlafgesundheit in Deutschland“ des Marktforschungsinstitutes Ipsos im Auftrag der BARMER hervor. „Etwa ein Viertel der Befragten berichtet von Schlafstörungen. Hochgerechnet entspricht das 15,3 Millionen Bundesbürgern. Viele wollen offenbar ihre Online-Präsenz einschränken, weil sich digitale Medien und soziale Netzwerke auf ihren Schlaf auswirken“, sagt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt.



Landesvertretung

Sachsen-Anhalt

Pressestelle

Hegelstraße 4
39104 Magdeburg

www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt
www.twitter.com/BARMER_ST

Christopher Kissmann
Landespressesprecher
Tel.: 0391 – 56 93 83 40
Mob.: 0160 – 90 45 67 78
christopher.kissmann@barmer.de

Smartphone bewusst weglegen

Elektronische Kommunikationsmittel begleiten die Deutschen von der ersten Minute des Tages an. So werden 30 Prozent der Befragten noch im Bett medial aktiv, bei den 14- bis 39-Jährigen sind es sogar 52 Prozent. Insgesamt wurden im Zuge der Barmer-Erhebung 4.000 Menschen bundesweit online befragt.

Die Digitalisierung bietet im Alltag enorme Chancen und Potenziale. Trotzdem ist es sinnvoll, nicht permanent online zu sein. Ausreichender, guter Schlaf ist eine entscheidende Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit. BARMER-Landesgeschäftsführer Wiedemann wirbt deshalb für einen bewussteren Umgang mit Medien und empfiehlt, im Alltag eine persönliche Strategie für das digitale Fasten zu entwickeln. Dazu gehören Pausen, in denen Smartphone und Internet bewusst unbeachtet bleiben. Eine Möglichkeit ist, den Flugmodus einzuschalten.

Digitalen Stress vermeiden

In der Freizeit sollten berufliche Mails nicht beantwortet werden. Digitaler Stress lässt sich vermeiden, wenn das Handy nicht den Takt vorgibt. Dabei hilft es, 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. Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, damit zu beginnen“, so Wiedemann.