



Online-Medien sorgen für analoge Stress-Opfer

In der aktuellen Studie „Zukunft Gesundheit 2018“ der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“ wurden mehr als 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren zum Thema digitale Medien befragt. Und obwohl man davon ausgehen möchte, dass die Befragten in die Welt des Internets quasi hineingeboren wären, empfinden sie durchaus digitalen Stress.

Stress durch Online-Medien wird speziell durch die vielen Ablenkungsmöglichkeiten durch Blogs, Videos und Chats in sozialen Netzwerken ausgelöst. 67 Prozent der Befragten sind nach eigenen Angaben nicht dazu in der Lage, sich dem Ganzen zu entziehen. Sogar über 50 Prozent fühlen sich durch diese allgemeine Informationsflut unter Druck gesetzt, ausgelöst beispielsweise durch Push-Nachrichten, Mails und Newsletter.

Männer schwächer als Frauen

Fast jeder zweite, der sich digital gestresst fühlt, sieht kaum Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun. Besonders hilflos scheinen in dieser Hinsicht Männer zu sein, denn sie geben viel häufiger als Frauen an, „ständig“ für ihren Arbeitgeber oder Ausbilder erreichbar sein zu müssen. Ebenso ist das der Fall, wenn es darum geht, in der Freizeit „gezwungen“ online zu sein, beispielsweise durch Belohnungen oder Prämien, die durch Online-Spiele für längeres Dranbleiben in Aussicht gestellt werden.

Frauen beschwerten sich hingegen viel stärker darüber, ständig für Freunde und Familie erreichbar sein zu müssen. Das mag auch daran liegen, dass Frauen offensichtlich immer

noch die Hauptlast der Familienorganisation zu schultern haben. Verstärkend kommt hinzu, jederzeit und sofort auf Nachrichten reagieren zu müssen.

Online Medien verringern bei Frauen den Schlaf

Am häufigsten äußert sich Online-Stress bei fast 70 Prozent der Frauen durch Müdigkeit aufgrund von Schlafmangel. Erschöpfung und Gereiztheit sind weitere Symptome, die die Hälfte der betroffenen Frauen und Männer beklagen.

Die Studie zeigt, wie sich dieser Stress vermeiden lässt – eine digitale Auszeit! Die wichtigste Auszeit aber ist unsere tägliche Nachtruhe.

Bild: © alex.pin / fotolia.com

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4945878/online-medien-sorgen-fuer-analoge-stress-opfer/>