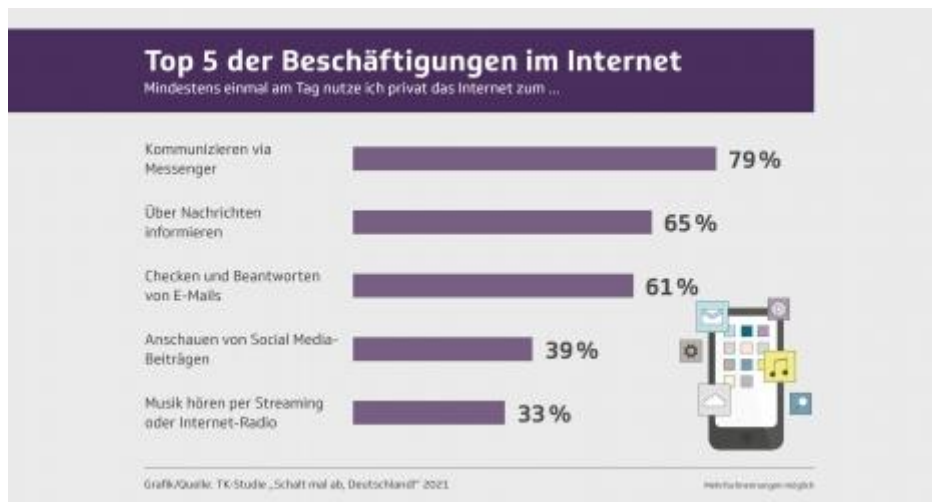


Freizeitkiller Digitalmedien!? (TK-Studie)



Die Top-Beschäftigung im Netz ist das Kommunizieren via Messenger (Grafik: TK)

Drei Viertel der Erwachsenen (76 Prozent) in Deutschland sind in ihrer Freizeit mehrmals täglich bzw. fast immer online, Männer (83 Prozent) noch mehr als Frauen (69 Prozent). Dabei gibt es deutliche Unterschiede in den Altersgruppen. Die jüngere Generation der 18- bis 33-Jährigen ist mit einem Anteil von 92 Prozent überdurchschnittlich häufig im Netz.

Aber auch 63 Prozent der befragten 50- bis 65-jährigen Männer und Frauen gaben an, zu privaten Zwecken mehrmals täglich bzw. fast immer online zu sein, **so die Ergebnisse der aktuellen Studie "Schalt mal ab, Deutschland!" der Techniker Krankenkasse (TK).**

Zeitfresser: Messenger-Dienste, Nachrichten und E-Mails

Mehr als die Hälfte der Internetnutzer (60 Prozent) verbringt täglich zwischen einer und fünf Stunden online. Nur fünf Prozent der 18- bis 65-Jährigen nutzen das Internet in ihrer Freizeit selten oder nie.

Die Top-6-Beschäftigungen im Netz sind:

Das Kommunizieren via Messenger (79 Prozent), sich über Nachrichten informieren (65 Prozent), Checken und Beantworten von E-Mails (61 Prozent), Anschauen von Social-Media-Beiträgen (39 Prozent) sowie die Nutzung von Unterhaltungsangeboten wie Musik-Streaming (33 Prozent) und Filme oder Videos schauen (31 Prozent).

Auffällig: Viele Menschen sind parallel mit zwei oder mehr Bildschirmgeräten online ("Second Screen"): Mehr als vier von zehn Befragten machen dies mindestens einmal täglich.

Die **Corona-Pandemie** hat die Häufigkeit der Nutzung digitaler Medien bei vielen Menschen nochmals deutlich verstärkt: 30 Prozent der Befragten gaben an, digitale Kommunikationskanäle - wie zum Beispiel Messenger oder Video-Konferenzen - privat jetzt häufiger als vor der Pandemie zu nutzen. Im beruflichen Kontext trifft dies sogar fast auf jeden Zweiten zu (46 Prozent).

Laut der Studie zeigt sich ein **deutlicher Zusammenhang zwischen Internetkonsum und körperlichen und vor allem psychischen Problemen**. So leiden Viel-Surfer (fünf Stunden am Tag und mehr) deutlich häufiger unter Nervosität bzw. Gereiztheit (38 Prozent) oder sogar Depressionen (40 Prozent).

Bei den Wenig-Nutzern (unter einer Stunde am Tag) sind die Zahlen wesentlich niedriger (Nervosität: 19 Prozent; Depressionen 16 Prozent).

Muskelverspannungen, wie zum Beispiel Nacken- oder Rückenschmerzen, sind bei einem Großteil aller Befragten ein Problem (62 Prozent). Die Nutzer von Onlineangeboten, die in der Regel viel Zeit in Anspruch nehmen, sind allerdings auffällig häufiger betroffen. So gaben 77 Prozent der Online-Gamer an, häufiger oder sogar dauerhaft unter Rückenschmerzen und Co. zu leiden.

Quelle: 18.02.20 Markenartikel Newsletter (newsletter@markenartikel-magazin.de)