

Einfach mal was anderes machen?

Fast die Hälfte der deutschen Smartphone-Nutzer verbringt nach eigener Einschätzung zuviel Zeit am Mobiltelefon. Laut einer repräsentativen Umfrage der Unternehmensberatung Deloitte sagen das 49 Prozent der befragten 2.000 Verbraucherinnen und Verbraucher – bei den unter 35jährigen sind es sogar 84 Prozent.

In vielen Fällen beschränken sich die Nebenwirkungen nicht nur auf Reue: Zahlreiche Smartphone-Nutzerinnen und Nutzer klagen demnach über negative Folgen – von Ablenkung über Einschlafprobleme bis zu Kopfweh und sonstigen Schmerzen. Fast die Hälfte (48 Prozent) gab an, dass ihr Smartphone-Konsum in den vergangenen zwölf Monaten zugenommen hat. Insgesamt ist die Zahl derjenigen, die sich eigentlich lieber weniger mit dem Smartphone beschäftigen würden, in den vergangenen Jahren offenkundig kräftig gestiegen. Denn in einer Vorgängerumfrage aus dem Jahr 2019 hatten nur 38 Prozent angegeben, zuviel Zeit mit dem Smartphone zu verbringen. »Zwar ist das Smartphone populär wie noch nie, doch immer mehr Menschen sehen ihre lange Bildschirmzeit kritisch«, sagte Andreas Gentner, Partner und Leiter des Bereichs Technologie, Medien und Telekommunikation bei Deloitte.

Über alle Altersgruppen hinweg berichteten 56 Prozent der Befragten, dass sie an sich vom Smartphone-Konsum verursachte Nebenwirkungen beobachtet haben. Besonders häufig wurden Einschlafprobleme (48 Prozent), Ablenkung von anderen Aufgaben (40 Prozent) und das ständige Bedürfnis, zum Smartphone zu greifen (36 Prozent), genannt. In der Altersgruppe unter 25 sieht der Umfrage zufolge sogar eine große Mehrheit von 93 Prozent negative Auswirkungen des Smartphone-Konsums. 70 Prozent versuchen, die eigene Smartphone-Nutzung einzuschränken, so ein weiteres Ergebnis der Erhebung – ein Leben ganz ohne Smartphone können sich demnach aber nur drei Prozent vorstellen. (dpa/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/479666.moderne-technik-einfach-mal-was-anderes-machen.html>