

# Schalt mal ab, Deutschland!

TK-Studie zur Digitalkompetenz 2021

**TK**  
Die  
Techniker



# Vorwort

Aus unserer zunehmend digitalen Gesellschaft sind Computer, Tablets und Smartphones nicht mehr wegzudenken. Heute wird über Messenger kommuniziert, Online-Banking und -Shopping gehören mittlerweile ebenso zu unserem Alltag, wie das Streamen von Filmen und Musik. Homeoffice und mobiles Arbeiten sind für viele – von der Corona-Pandemie noch verstärkt – selbstverständlich geworden.

Doch wie steht es um das „Digitalverhalten“ der Gesellschaft? Schaffen wir es noch, abzuschalten? Und womit verbringen wir die vielen Stunden täglich vor dem Bildschirm? Sind wir sensibilisiert genug, neben all den Vorteilen auch die Herausforderungen zu erkennen, die das Netz mit sich bringt und damit reflektiert umzugehen, zum Beispiel beim Thema Datenschutz oder bei kritischen Inhalten wie Gewalt? Sind wir alle gleichermaßen in der Lage, uns neue technische Skills anzueignen? Und – was uns als Krankenkasse natürlich sehr interessiert – was macht die Online-Welt mit uns? Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat das Dauersurfen auf Körper und Psyche?

Das Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Internet wurde in den letzten Jahren bereits vielfach untersucht. Für die Erwachsenen liegen zu diesem Thema bisher kaum aussagekräftige Daten vor. Mit der vorliegenden Studie möchten wir dazu beitragen, diese Lücke zu schließen.



Die Studie zeigt, dass auch der überwiegende Anteil der Erwachsenen in Deutschland einen Großteil seiner Freizeit online verbringt. Rund acht von zehn Befragten nutzen das Internet mehrmals täglich beziehungsweise sind fast immer online. Und das kann sich auf die Gesundheit auswirken. Mögliche Folgen: Rückenschmerzen, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung oder sogar Depressionen. Je länger online, desto ausgeprägter sind die Beschwerden.

Der digitale Wandel eröffnet uns viele Möglichkeiten. Jetzt ist es an uns, auch zu lernen, bewusst und reflektiert damit umzugehen.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'J' followed by 'Baas' and a long horizontal flourish extending to the right.

Hamburg, im Februar 2021

**Dr. Jens Baas**

Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse

# Inhalt

- 4 Einleitung
- 7 Digitale Medien in der Freizeit – Wie wird das Internet im privaten Kontext genutzt?
- 17 Bewusster Umgang mit dem Internet – Wie viel ist zu viel?
- 33 Digitale Medien – Welche Auswirkungen haben sie auf die Gesundheit?
- 43 Digitalkompetenz im Job – Wie wirkt sich die Digitalisierung auf die Arbeit aus?
- 58 Resümee
- 60 Studienaufbau
- 61 Quellenverzeichnis

# Einleitung

**Der hier vorliegende Studienband befasst sich mit den Ergebnissen einer bevölkerungsrepräsentativen telefonischen Umfrage zur Digitalkompetenz.**

Unter Digitalkompetenz verstehen wir die Fähigkeiten und Fertigkeiten, über welche Menschen verfügen, um mit digitalen Technologien umgehen zu können. Als gesetzliche Krankenkasse steht die Betrachtung möglicher Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Versicherten für uns im Fokus. Die digitale Entwicklung wird für das alltägliche Leben immer relevanter und präsenter. Ob es sich hierbei um Online-Versandhäuser, Taxi-Apps, Streaming-Dienste oder Social-Media-Plattformen handelt, die das Privatleben beeinflussen, oder andere technische Veränderungen, die die Arbeitswelt stetig verändern.

Ziel der Studie ist es, die Digitalkompetenz der Bevölkerung in Deutschland zu beschreiben. Inwieweit liegen ausreichend Kompetenzen vor, um den Überblick zu behalten, sich sicher zu fühlen, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektie-

ren und stressauslösende Situationen zu reduzieren? Erkennen die Nutzenden der digitalen Medien subjektiv wahrgenommen risikobehaftete Verhaltensweisen? Digitalkompetenz ist aktuell auch ein Teil einer Lebenskompetenz und beeinflusst damit auch die Gesundheitskompetenz der betroffenen Menschen.

Dieser Studienband steigt auf der Seite 7 mit dem Kapitel „Digitale Medien in der Freizeit“ ein. Die dargestellten Grafiken liefern einen Einblick in das private Nutzungsverhalten der Erwachsenen und beschreiben unter anderem die geschlechts- und altersspezifischen Unterschiede in der Häufigkeit und der Dauer der Internetnutzung.





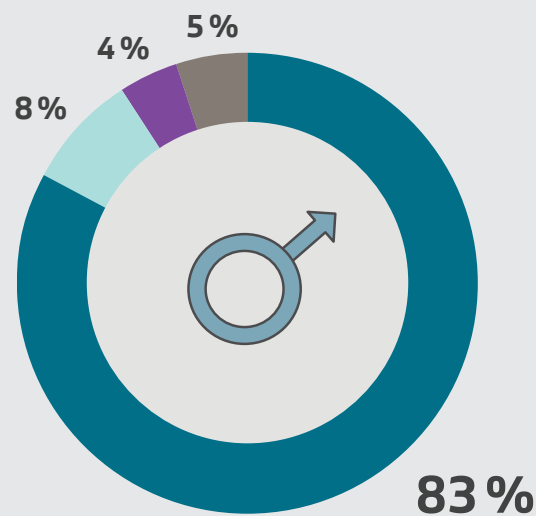
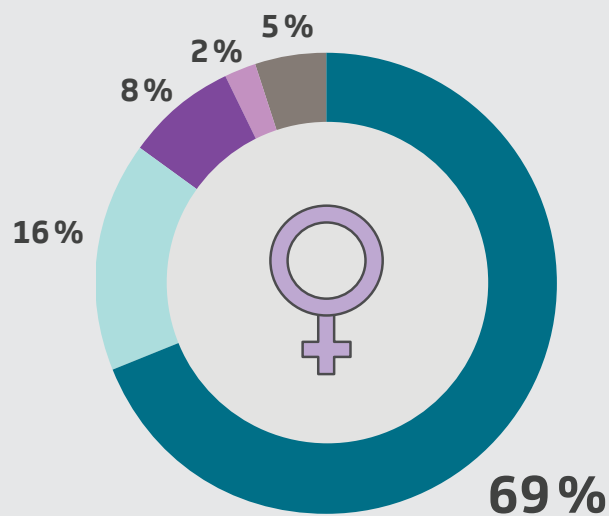
Im Kapitel „Bewusster Umgang mit dem Internet“ ab der Seite 17 wird auf den allgemeinen Umgang eingegangen. Inwieweit steuern die Befragten bewusst ihren Konsum und was sind die größten Zeitfresser? Wie steht es um das Sicherheitsgefühl beim Surfen in den digitalen Welten, denen wir kaum noch aus dem Weg gehen können?

Das Kapitel ab Seite 33 beleuchtet relevante Aspekte gesundheitlicher Auswirkungen, die die Nutzung des Internets haben kann.

Im abschließenden Kapitel ab Seite 43 steht die Nutzung des Internets im beruflichen Kontext im Mittelpunkt. Während die Nutzenden im privaten Umfeld relativ selbstbestimmt über die Art und Weise der Nutzung entscheiden können, sind sie im beruflichen Alltag im Rahmen ihrer Tätigkeit darauf angewiesen, sich den wandelnden technischen Anforderungen anzupassen.

## 83 Prozent der Männer sind fast immer online

Wie oft nutzen Sie das Internet zu privaten Zwecken?



■ eigentlich immer/mehrmals täglich   ■ einmal am Tag   ■ mehrmals in der Woche   ■ einmal in der Woche   ■ seltener/nie

# Digitale Medien in der Freizeit – Wie wird das Internet im privaten Kontext genutzt?

**Surfen, Streamen, Posten** Vier von fünf Männern (83 Prozent) sind mehrmals täglich oder fast immer zu privaten Zwecken online unterwegs. Frauen nutzen das Internet seltener, denn etwa zwei Drittel der Frauen (69 Prozent) surfen privat mindestens mehrmals täglich im Internet. Nur fünf Prozent der Frauen und der Männer sind aus privaten Gründen seltener als einmal in der Woche oder nie online. Zu den Lieblingsbeschäftigungen der Vielsurfer (eigentlich immer online/mehrmals täglich online) gehören das Hochladen eigener Social-Media-Inhalte, das Informieren über Gesundheitsthemen und das Streamen von Musik.

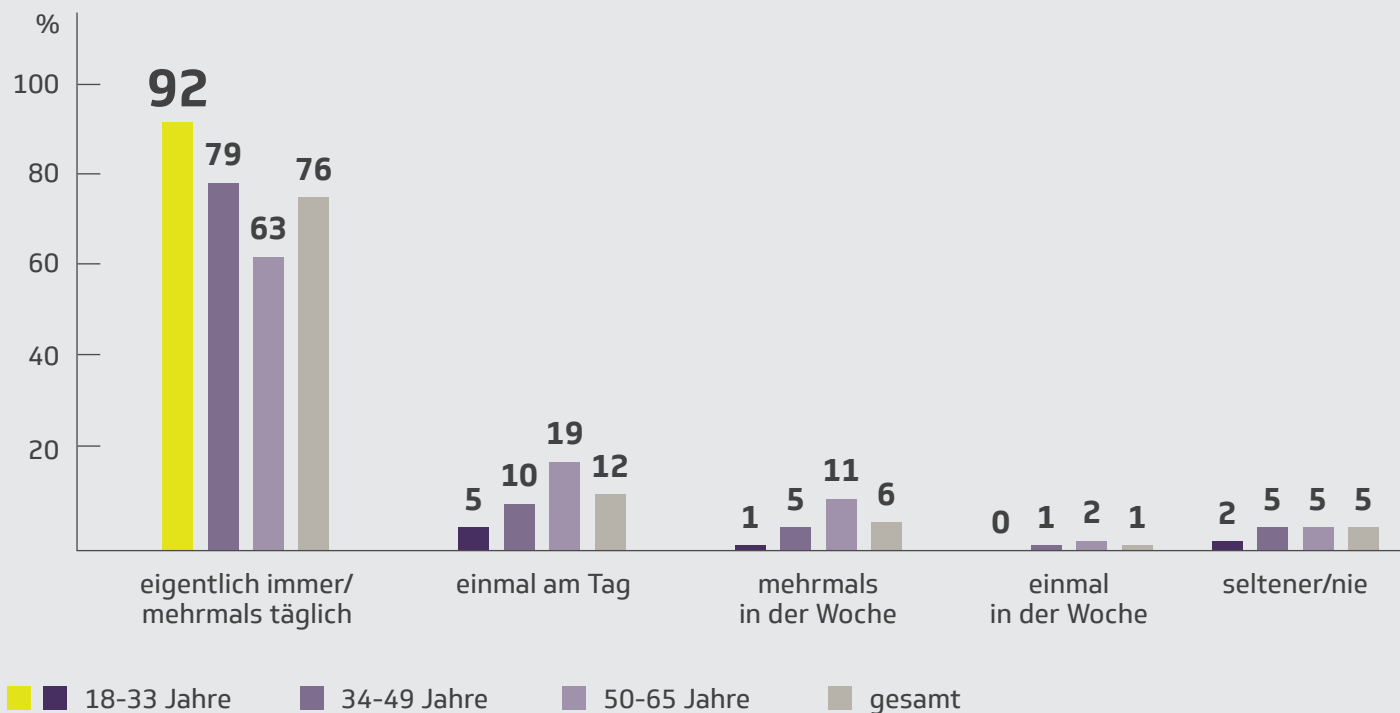
**„Nur fünf Prozent der Bevölkerung sind selten oder nie online.“**

Auch der Bildungsabschluss spielt beim Konsum digitaler Medien eine Rolle: Neun von zehn Befragten (90 Prozent) mit Abitur sind mehrmals täglich oder länger zu privaten Zwecken im Internet. Demgegenüber stehen 66 Prozent mit Hauptschul- oder mittlerem Abschluss. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Ergebnissen des Digital-Index, wonach die Bildung einen entscheidenden Faktor für verstärkte Internetnutzung darstellt (D21 Digital Index, 2019).



## Je jünger, desto häufiger online

Wie häufig nutzen Sie das Internet zu privaten Zwecken?



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021



**Deutschland ist fast immer online** In Bezug auf die private Internetnutzung zeigt die Studie, dass knapp drei Viertel der Befragten angaben, eigentlich immer beziehungsweise mehrmals täglich online zu sein. Hierbei ist ein deutlicher Unterschied zwischen den Altersgruppen festzustellen. Am meisten Zeit verbringt die jüngere Generation der 18- bis 33-Jährigen im Internet. Neun von zehn Befragten (92 Prozent) aus dieser Altersgruppe gaben an, mehrmals täglich beziehungsweise fast immer online zu sein. Bei den 34- bis 49-Jährigen sind es immerhin auch noch 79 Prozent. Und auch die Älteren scheinen immer mehr Spaß an der Online-Welt zu finden. Sogar in der Gruppe der 50- bis 65-Jährigen gaben 63 Prozent an, das Internet privat immer oder mehrmals täglich zu nutzen.

Zu den Top 3-Beschäftigungen im Internet zählen: Kommunizieren über Messenger-Dienste wie WhatsApp (79 Prozent),

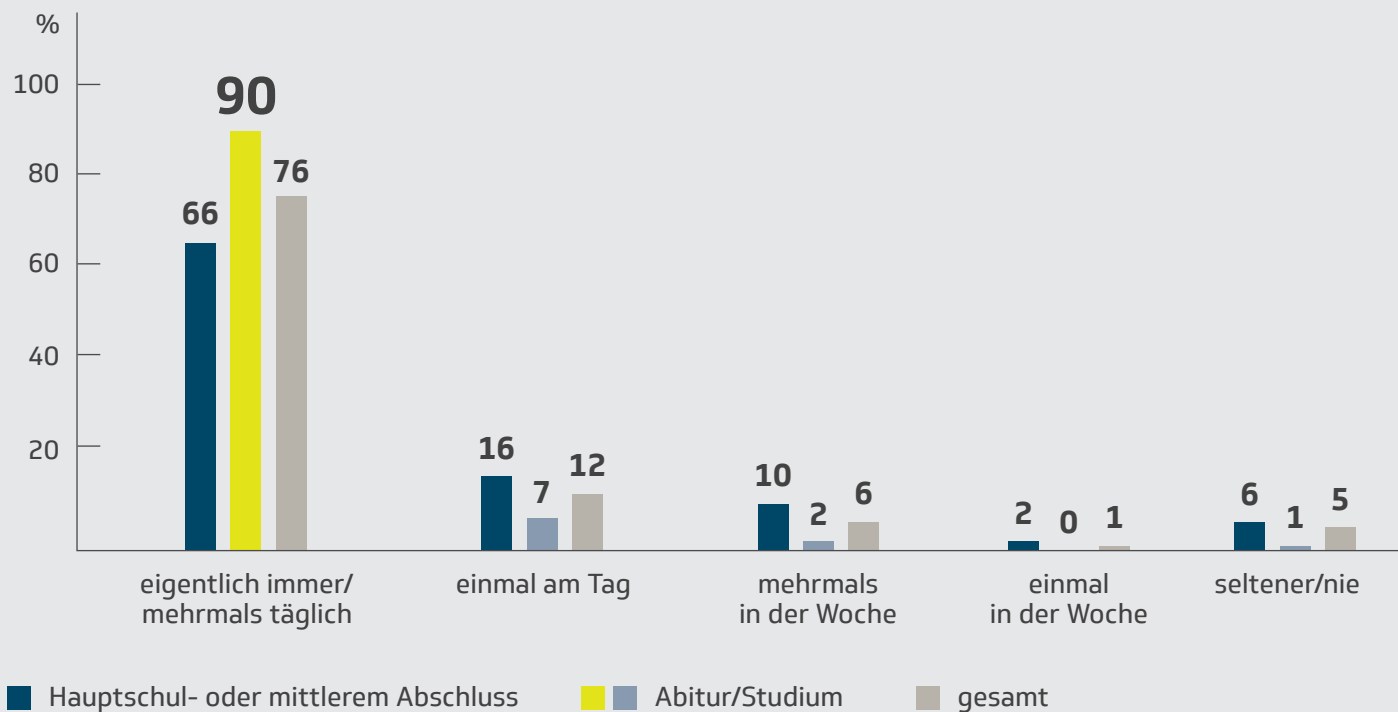
*„Eine Zukunft  
ohne Internet  
ist unvorstellbar.“*

Informieren über Nachrichten (65 Prozent) und das Senden und Empfangen von E-Mails (61 Prozent). Bei den 18- bis 33-Jährigen folgt auf Platz zwei statt des Checkens von Nachrichten die Beschäftigung mit Social-Media-Inhalten, wie zum Beispiel auf Instagram, YouTube oder Twitter. Erst dann kommen die Nachrichten.

Nur fünf Prozent der Befragten nutzen das Internet seltener als einmal die Woche oder nie. Diese Erkenntnis spiegelt sich auch in den Ergebnissen der ARD/ZDF-Online-Studie wider. Demnach gaben 94 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren an, das Internet zumindest gelegentlich zu nutzen (ARD/ZDF-Online-Studie, 2020).

## 9 von 10 Abiturienten nutzen fast immer das Internet

Wie oft nutzen Sie das Internet zu privaten Zwecken?



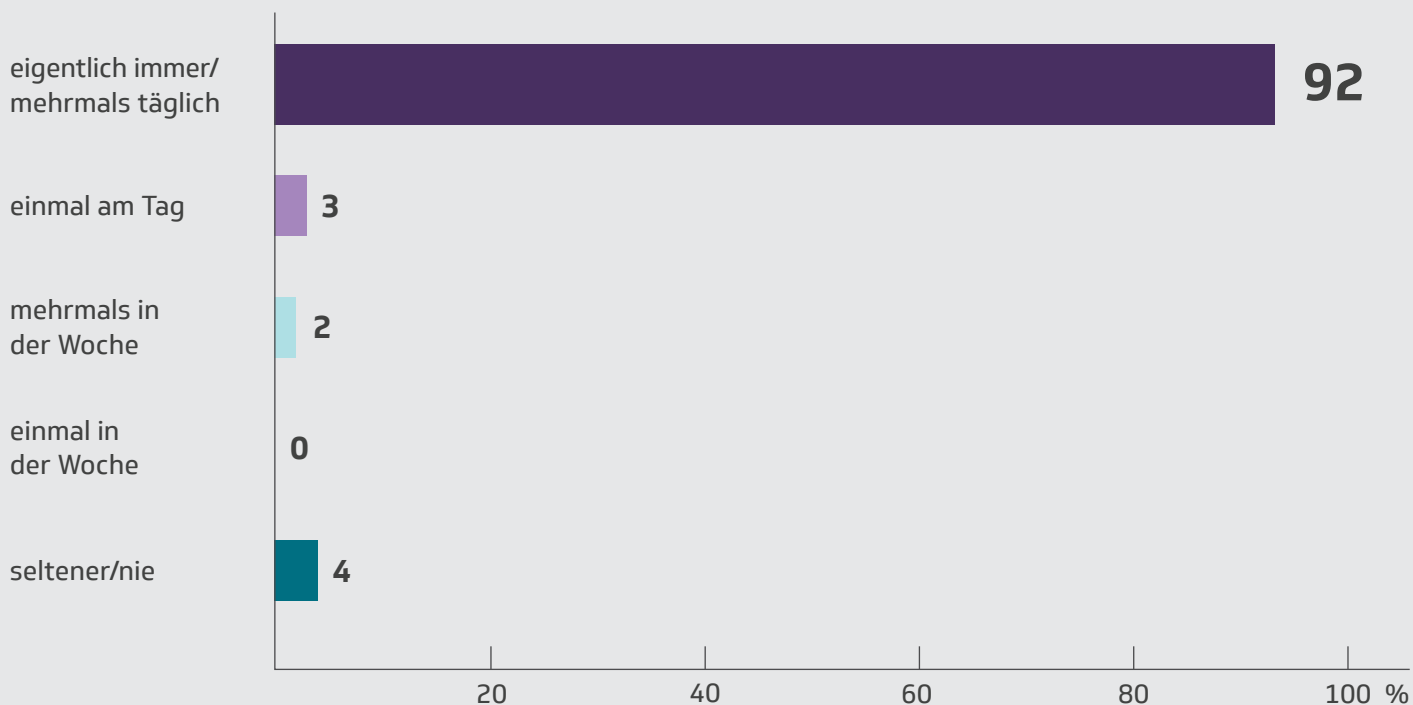
Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

Bildung steht im Zusammenhang mit der privaten Nutzung. Personen mit höherem Bildungsabschluss nutzen das Internet privat deutlich häufiger als Menschen mit Hauptschul- oder Realschulabschluss.



## Geteilte Aufmerksamkeit bei Vielsurfern

Wie oft nutzen Sie einen Second Screen zu privaten Zwecken?



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

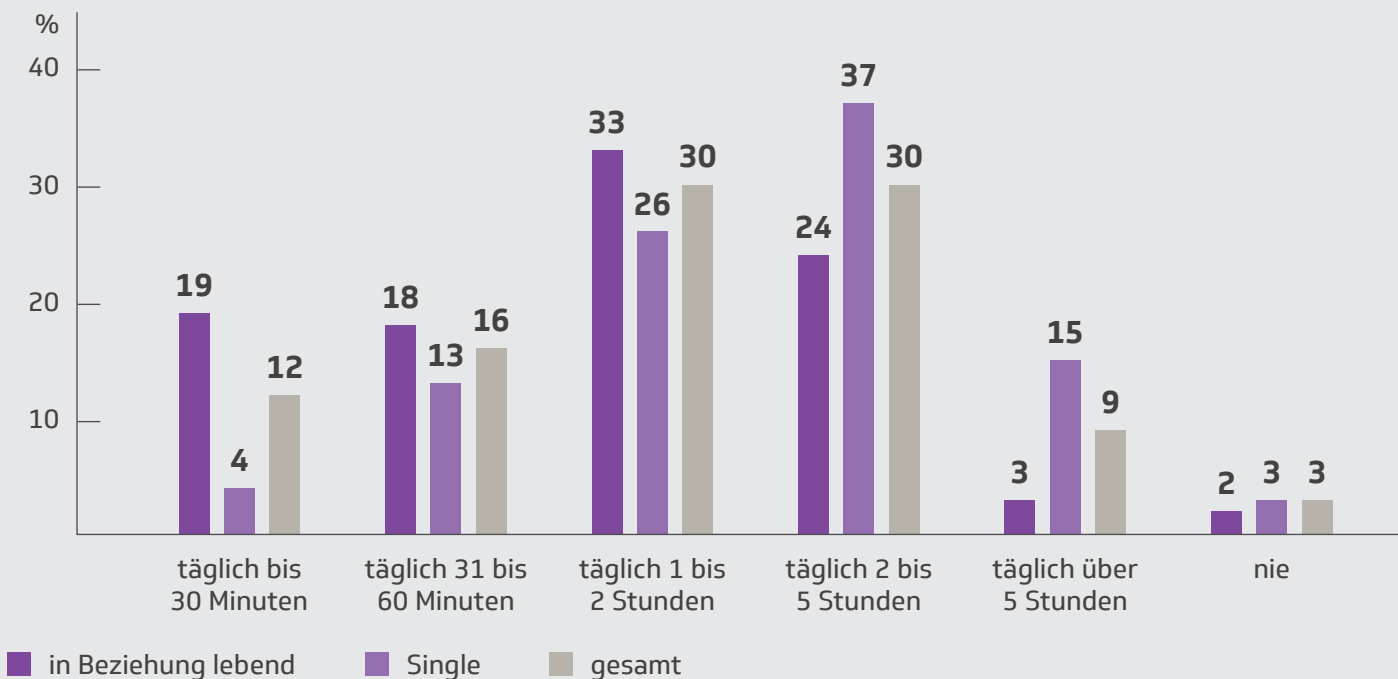
**Trend zum Second Screen** Wenn man mehrere technische Geräte mit Monitor oder Display benutzt, spricht man von einem „Second Screen“. Das kann beispielsweise das Smartphone sein, das während des Fernsehens parallel genutzt wird (C. Strippel, 2017), zum Beispiel, um sich mit Anderen über Social-Media-Kanäle während des Fernsehens oder Streamens auszutauschen. Vor allem Jüngere „switchen“ gern zwischen den Screens. Ein Drittel der 18- bis 33-Jährigen nutzen einen Second Screen mehrmals täglich. Bei dieser Gruppe sind Video-Telefonie (39 Prozent), Online-Spiele (39 Prozent) und Filmeschauen (37 Prozent) besonders beliebt. Das alles sind Anlässe, die für die Nutzung eines Second Screens prädestiniert sind. Mit neun von zehn Befragten sind vor allem die Vielsurfer mehrmals täglich (täglich fünf Stunden und länger) zweigleisig unterwegs.



## Singles surfen deutlich länger

Wie lange nutzen Sie das Internet zu privaten Zwecken?

### Private Nutzung



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

**Online-Dating wird immer beliebter**

Knapp ein Drittel der Frauen (32 Prozent) und 18 Prozent der Männer gaben an, ihren letzten Sexualpartner über Dating-Apps, eine Online-Partnervermittlung oder andere zufällige Kontakte im Internet kennengelernt zu haben (UKE und BZgA, 2020).

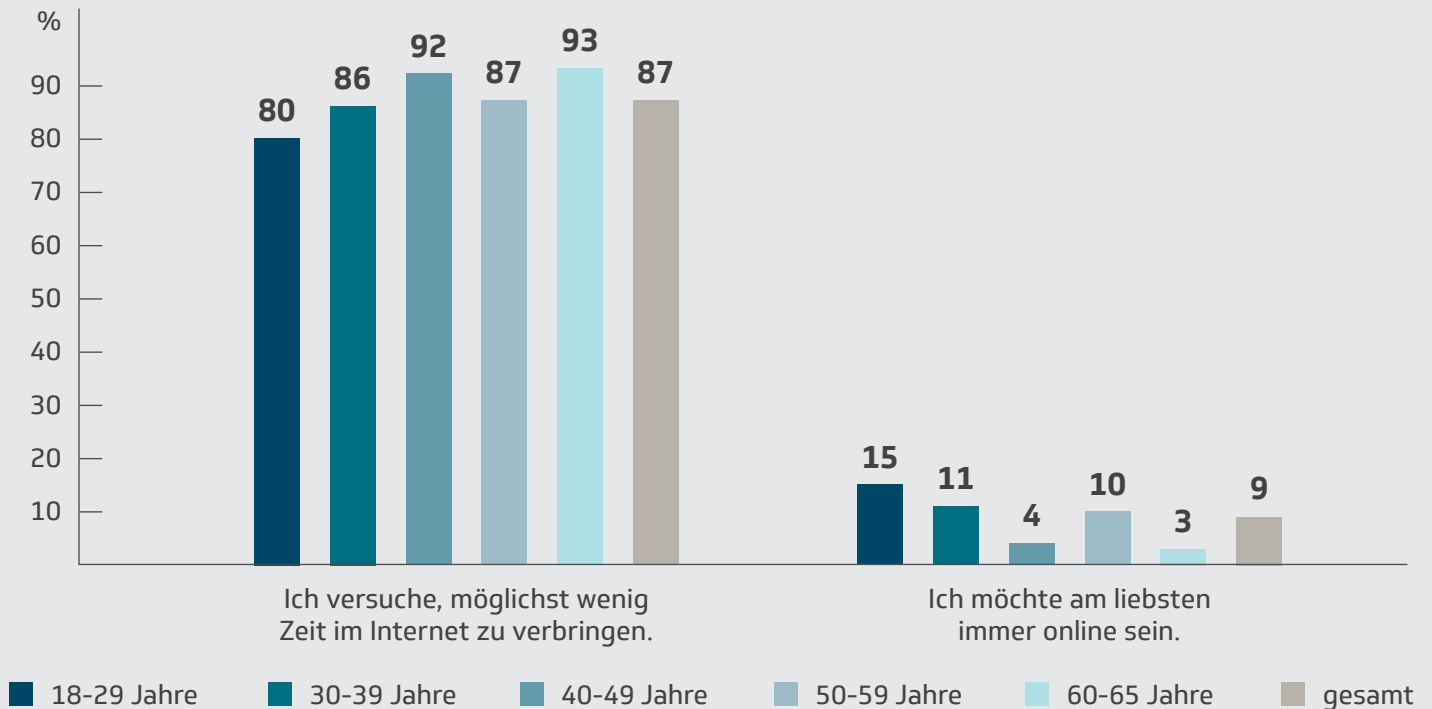
Singles sind deutlich länger online als Personen, die in einer Beziehung leben. Knapp über die Hälfte (52 Prozent) der Singles verbringt täglich mehr als zwei Stunden privat im Internet. Anders verhält es sich bei Paaren: Nur knapp über ein Viertel (27 Prozent) der Menschen, die in einer Beziehung leben, ist mehr als zwei Stunden täglich online.

Auch geben Singles deutlich häufiger an, dass sie das Internet brauchen, um sich besser und nicht so allein zu fühlen. Dieser Aussage stimmten je 14 Prozent der Singles zu. Bei den Männern und Frauen, die in einer Beziehung leben, sind es nur fünf Prozent, die das Internet brauchen, um sich besser zu fühlen und drei Prozent, um sich nicht allein zu fühlen. Am liebsten verbringen die Singles ihre Zeit in den sozialen Medien (53 Prozent). Bei Paaren sind es im Vergleich nur 29 Prozent.



## Nur jeder Zehnte will immer online sein

Möchten Sie am liebsten immer online sein oder bewusst abschalten?



# Bewusster Umgang mit dem Internet – Wie viel ist zu viel?

**Die eigene Internetnutzung reflektieren und mal bewusst abschalten: Leichter gesagt als getan!**

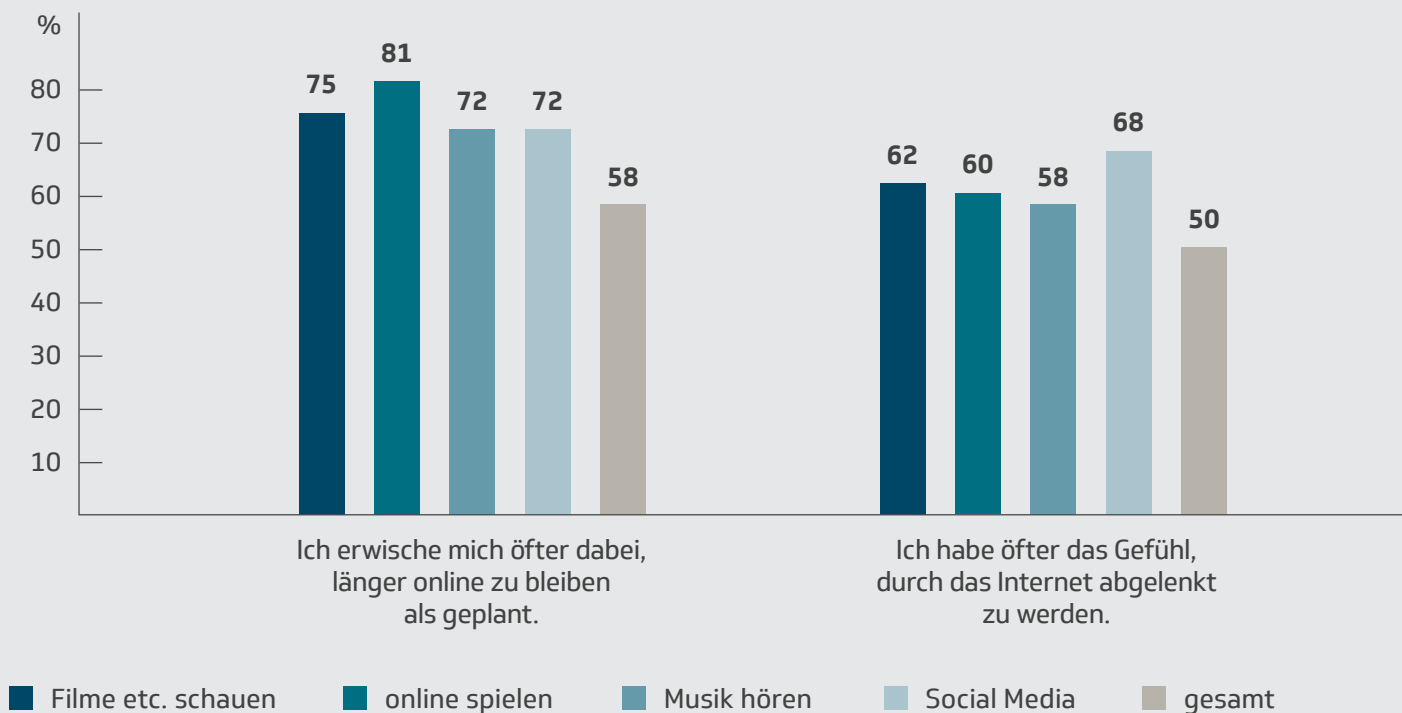


87 Prozent der Befragten geben an, dass Sie versuchen, möglichst wenig Zeit im Internet zu verbringen. Hierbei zeichnen sich in den verschiedenen Altersgruppen keine signifikanten Unterschiede ab. Demgegenüber stehen gerade einmal neun Prozent der Befragten, die immer online sein möchten.

Offline sein ist nicht immer einfach: 2019 wurden an der TU Chemnitz Gründe und Strategien für einen bewussten Internetverzicht untersucht. Die Befragten gaben an, dass sie keine Alternative zur Internetnutzung sehen würden (C. Papsdorf, 2019).

# Typische Zeitfresser im Internet

Welche Aussagen zu Ihrem persönlichen Umgang mit dem Internet treffen auf Sie zu?



***„Wir brauchen Kompetenzen,  
um digitale Medien bewusst  
und wertschätzend zu nutzen,  
anstatt uns von ihnen  
beherrschen zu lassen.“***

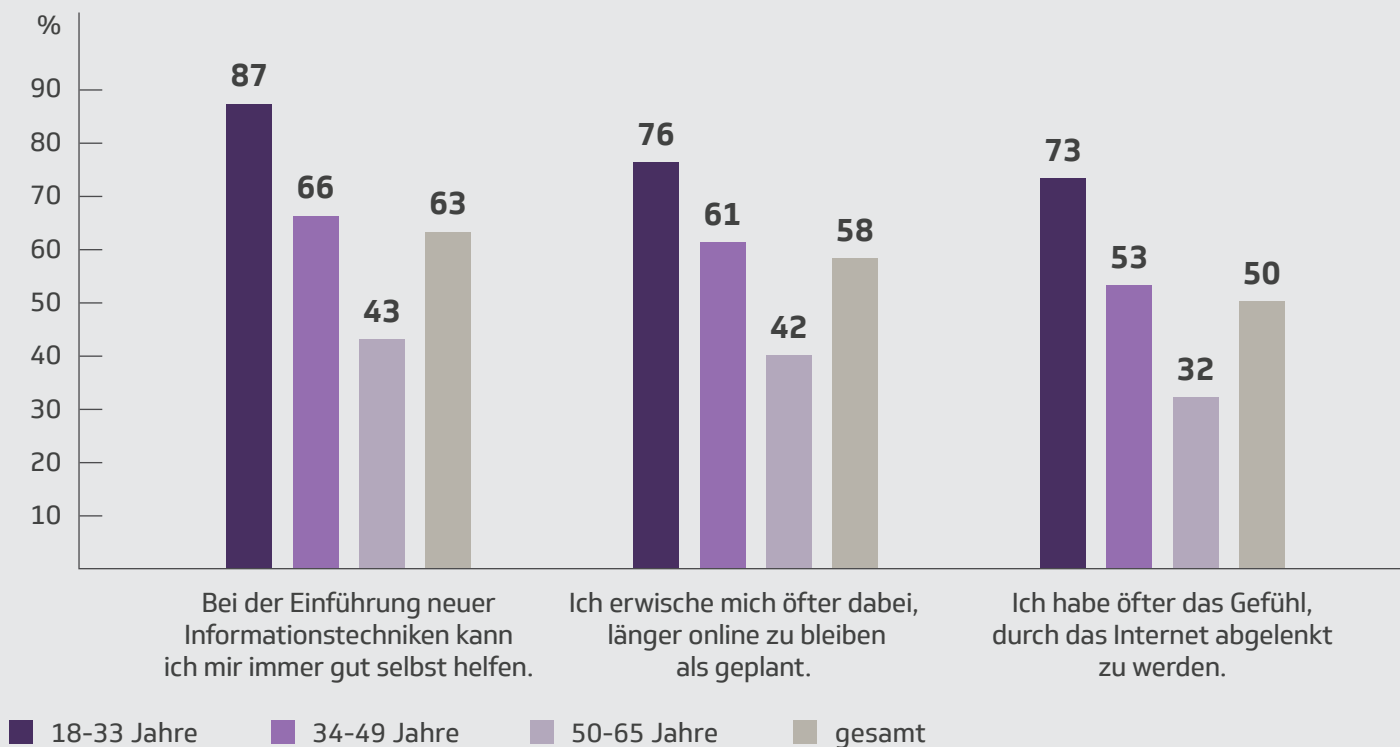
Prof. Ines Sura

Die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten des Internets beanspruchen unsere Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Art und Weise. Smartphone, Computer und Tablet gehören mittlerweile zum Alltag und sind auch aus der Freizeitgestaltung nicht mehr wegzudenken. Über 80 Prozent der befragten Internetnutzenden geben unter anderem an, dank des Internets Dinge des Alltags, wie zum Beispiel Online-Banking, schneller erledigen zu können.

Rund 60 Prozent aller befragten Internetnutzenden geben an, dass sie sich manchmal dabei erwischen, länger online zu bleiben als geplant. Für 81 Prozent dieser Gruppe sind dabei Online-Games die größten Zeitfresser. Die Hälfte aller Befragten stimmt außerdem der Aussage zu, dass sie sich vom Internet ablenken lässt. Für 68 Prozent der Abgelenkten sind die sozialen Medien der größte Zeitfresser. Aber auch das unendliche Angebot an Filmen und Dokumentationen durch Streaming-Dienste verleitet dazu, länger online zu bleiben als geplant.

## Ablenkung vom Internet ist eine Altersfrage

Welche Aussagen zu Ihrem persönlichen Umgang mit dem Internet treffen auf Sie zu?

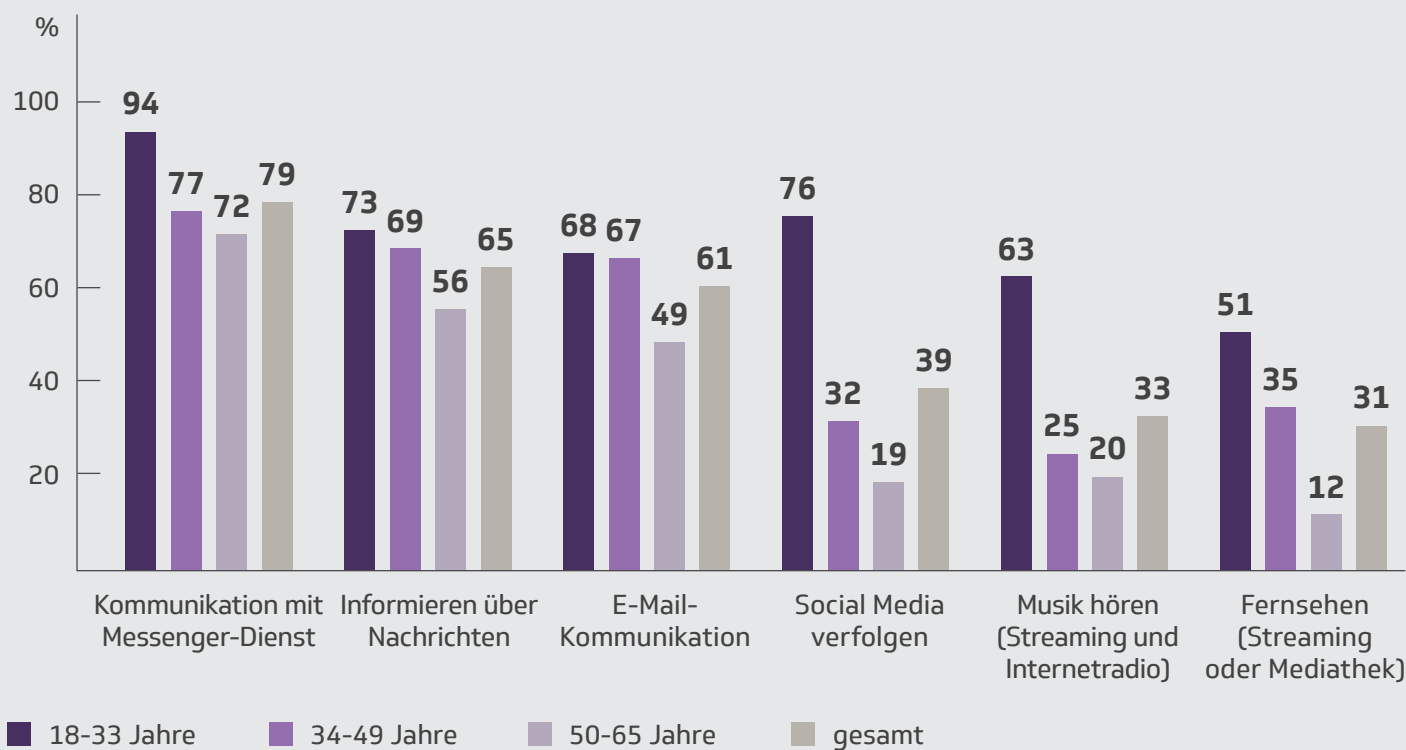


„Digital aufzuwachsen  
heißt nicht gleich, digital  
kompetent zu sein.“

**A**ls „Digital Native“ wird man in die digitalisierte Welt hineingeboren. Altersunabhängig schätzen insgesamt 63 Prozent der Befragten ihre Fähigkeiten als gut ein, wenn es darum geht, sich bei der Einführung neuer Informationstechnologien selbst zu helfen. Die 18- bis 33-Jährigen schätzen sich mit 87 Prozent noch deutlich kompetenter als der Durchschnitt ein. Sie haben aber gleichzeitig ein größeres Problem als die anderen Altersgruppen, zum Beispiel das Smartphone auch mal bewusst aus der Hand zu legen. Mit digitalen Medien aufzuwachsen, nimmt einem nicht die Herausforderung, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektieren und einen bewussten Umgang damit zu lernen.

# Messenger-Dienste nicht nur für die Jüngeren

Was wird besonders häufig privat im Internet genutzt?





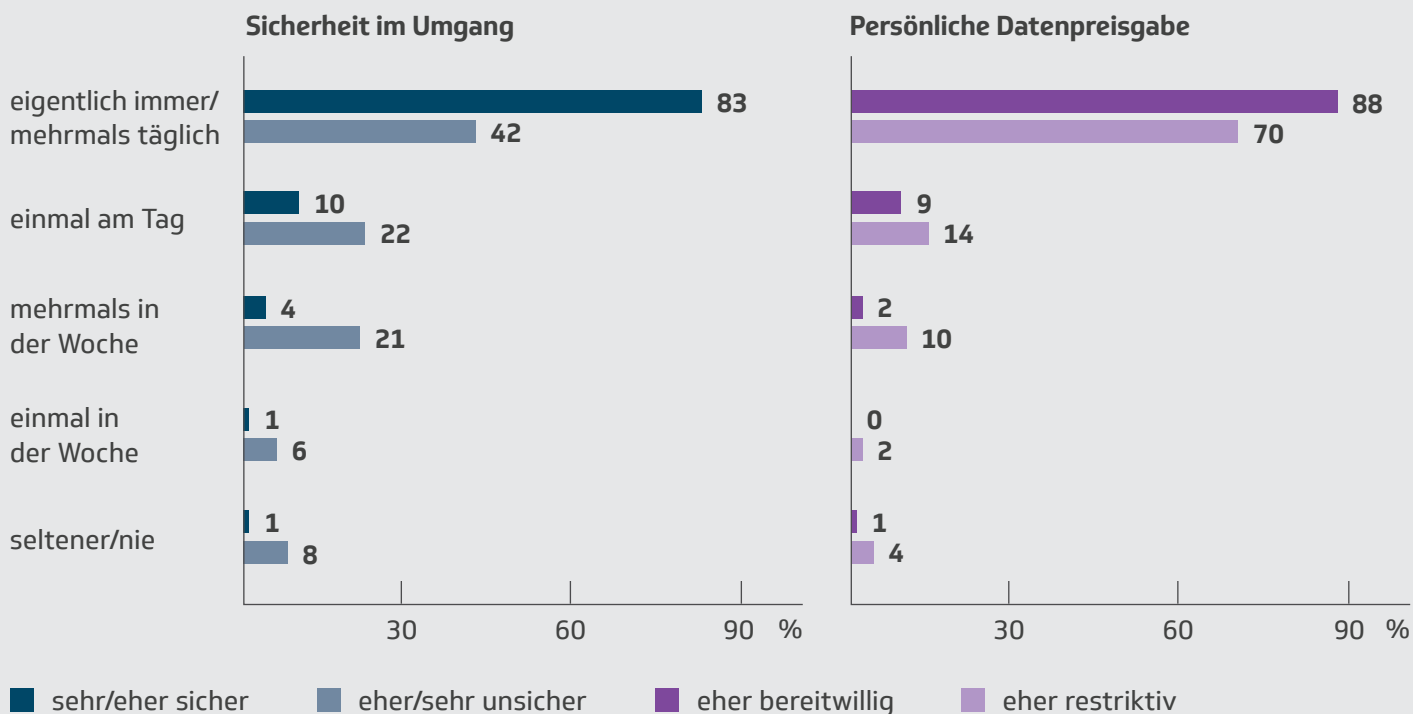
***„WhatsApp ist einfach zu handhaben und ich kann mit einem großen Bekanntenkreis problemlos in Kontakt bleiben.“***

Gerhard, 78 Jahre alt

Oma anrufen war gestern. Heute wird eine Nachricht über den Online-Messenger verfasst und einfach nur auf „Senden“ gedrückt. Kommunikation über Messenger-Dienste gehört zu den meistgenutzten Services, die das Internet zu bieten hat. Laut Angaben von statista erreichte der Messenger-Dienst „WhatsApp“ im Jahr 2020 das erste Mal weltweit zwei Milliarden Nutzende monatlich. Das zeigt sich auch im Nutzungsverhalten: Mit 94 Prozent gibt die Altersgruppe der 18- bis 33-Jährigen an, regelmäßig über Messenger-Dienste zu kommunizieren. Aber auch in den höheren Altersgruppen sind sieben von zehn Befragten auf diese Weise bereits vernetzt. Deutliche Abweichungen zeigen sich im Bereich Social Media sowie bei der Nutzung von Musik- und Film-Streaming. Hier gehört die Altersgruppe der 18- bis 33-Jährigen zur größten Nutzergruppe.

## Keine Sicherheitsbedenken bei persönlichen Daten

Sicherheit im Umgang und Datenpreisgabe bei Vielsurfern



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

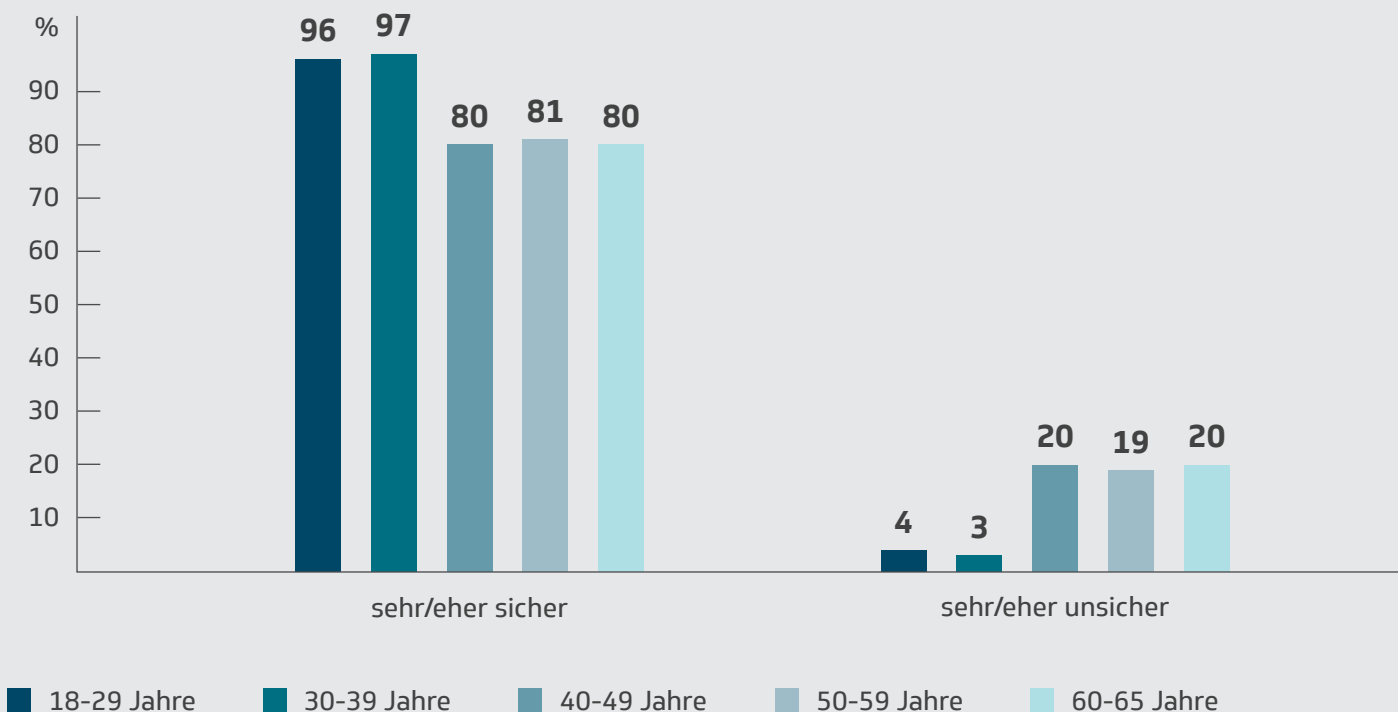
Je mehr online, desto höher die subjektiv wahrgenommene Kompetenz? Die Vielsurfer (eigentlich immer online/mehrmals täglich online) scheinen sich sicherer im Umgang mit dem Internet zu fühlen. Offen bleibt allerdings die Frage, ob Vielsurfer ihre digitale Kompetenz überschätzen und nur vermeintlich sicher sind. Mit sinkender Häufigkeit der Nutzung nimmt auch die wahrgenommene Sicherheit ab. Dieselbe Tendenz zeigt sich auch hinsichtlich der Bereitschaft, im Internet persönliche Daten weiterzugeben. Je häufiger online, desto bereitwilliger werden die eigenen

***„Wer viel surft, gibt viel von sich preis.“***

Daten herausgegeben. Ob die Daten dabei sicher sind, scheint nicht so wichtig zu sein. Eine Bitkom-Umfrage aus dem Jahr 2019 kommt zu folgendem Ergebnis: 72 Prozent der Befragten gaben an, dass nach ihrer Einschätzung die Daten im Internet eher beziehungsweise völlig unsicher seien. Diese Einschätzung deckt sich unter anderem mit den Ergebnissen dieser Studie auf der Seite 28.

## Die Jüngeren fühlen sich sicherer

Wie sicher fühlen Sie sich im Umgang mit dem Internet?



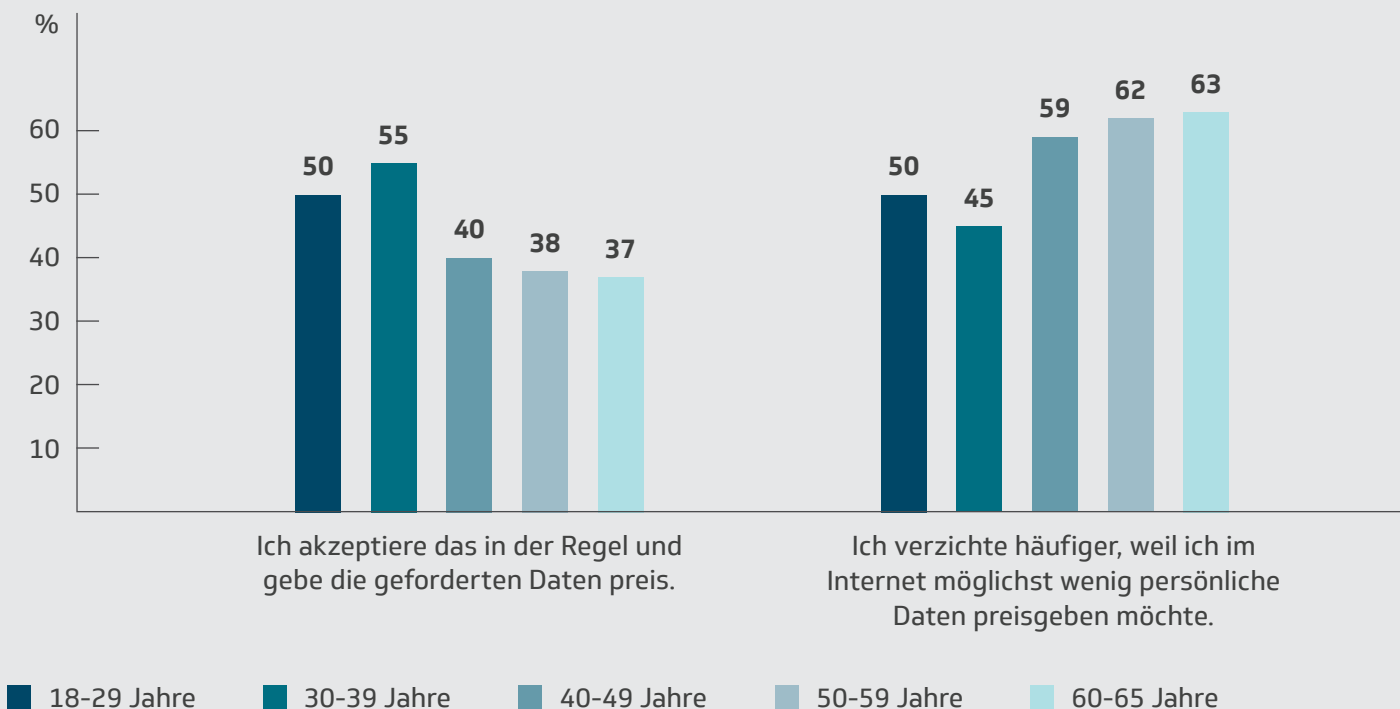
Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021



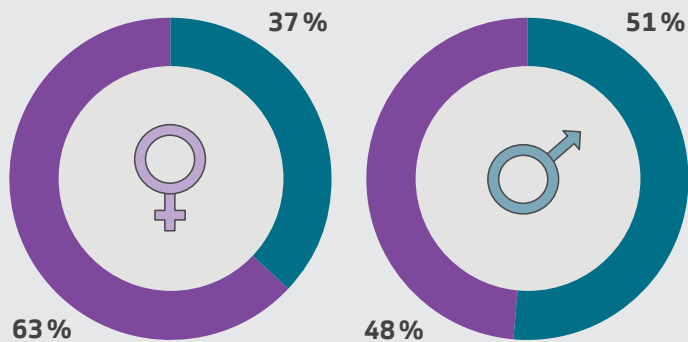
Je jünger, desto fitter im Umgang mit den Online-Medien. Mehr als 95 Prozent der 18- bis 33-Jährigen fühlen sich im Umgang mit dem Internet sicher. Mit zunehmendem Alter nimmt das ab. Bei Menschen ab 40 Jahren fühlt sich nur noch jeder Fünfte sicher im Umgang mit den digitalen Medien. Auch der Bildungsabschluss trägt zum Sicherheitsgefühl bei. Fast alle Abiturienten (94 Prozent) nutzen das Internet souverän, doch nur knapp jeder Fünfte (19 Prozent) mit Haupt- oder Realschulabschluss.

## Jüngere und Männer geben mehr Informationen von sich preis

Umgang mit persönlichen Daten im Internet



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021



- Ich akzeptiere das in der Regel und gebe die geforderten Daten preis.
- Ich verzichte häufiger, weil ich im Internet möglichst wenig persönliche Daten preisgeben möchte.

Rundungsdifferenzen möglich

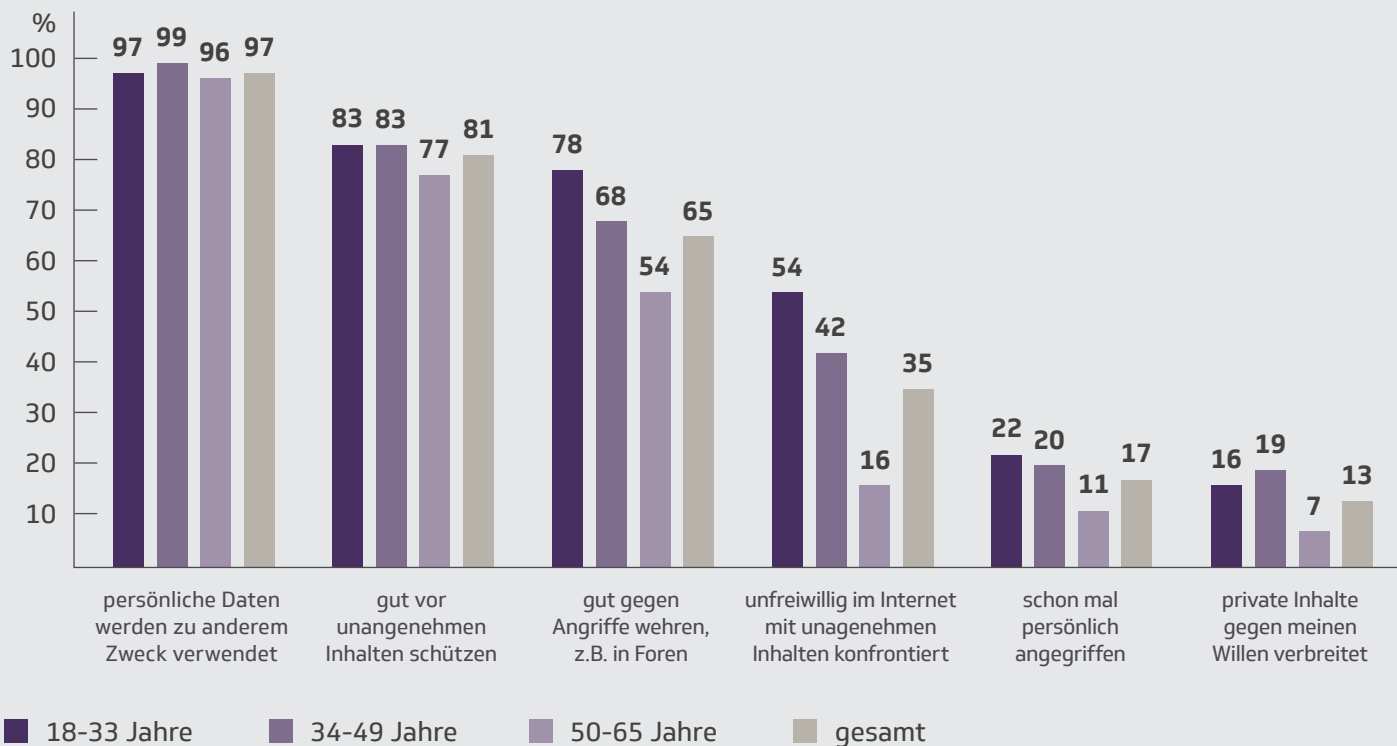
### Je jünger, desto sorgloser sind die Menschen im Umgang mit ihren persönlichen Daten im Netz

Mindestens die Hälfte der jüngeren und mittleren Generation (die 18- bis 39-Jährigen), hat kein Problem damit, persönliche Daten im Netz zu hinterlassen, um bestimmte Dienste nutzen zu können. Je älter, desto mehr nimmt diese Bereitschaft ab. Ab der Altersgruppe 40 Jahre sind die Befragten eher bereit, auf Angebote und Dienste zu verzichten, weil sie der Datenpreisgabe nicht zustimmen wollen. Auch im Hinblick auf die Geschlechter lassen sich Unterschiede feststellen. Während 63 Prozent der Frauen lieber auf bestimmte Angebote im Netz verzichten, da sie dafür Daten hinterlegen müssten, betrifft das bei den Männern nur jeden Zweiten (51 Prozent).



## Je jünger, desto mehr Negativerlebnisse im Netz

Welche Aussagen in Bezug auf Ihren Umgang mit dem Internet treffen auf Sie zu?

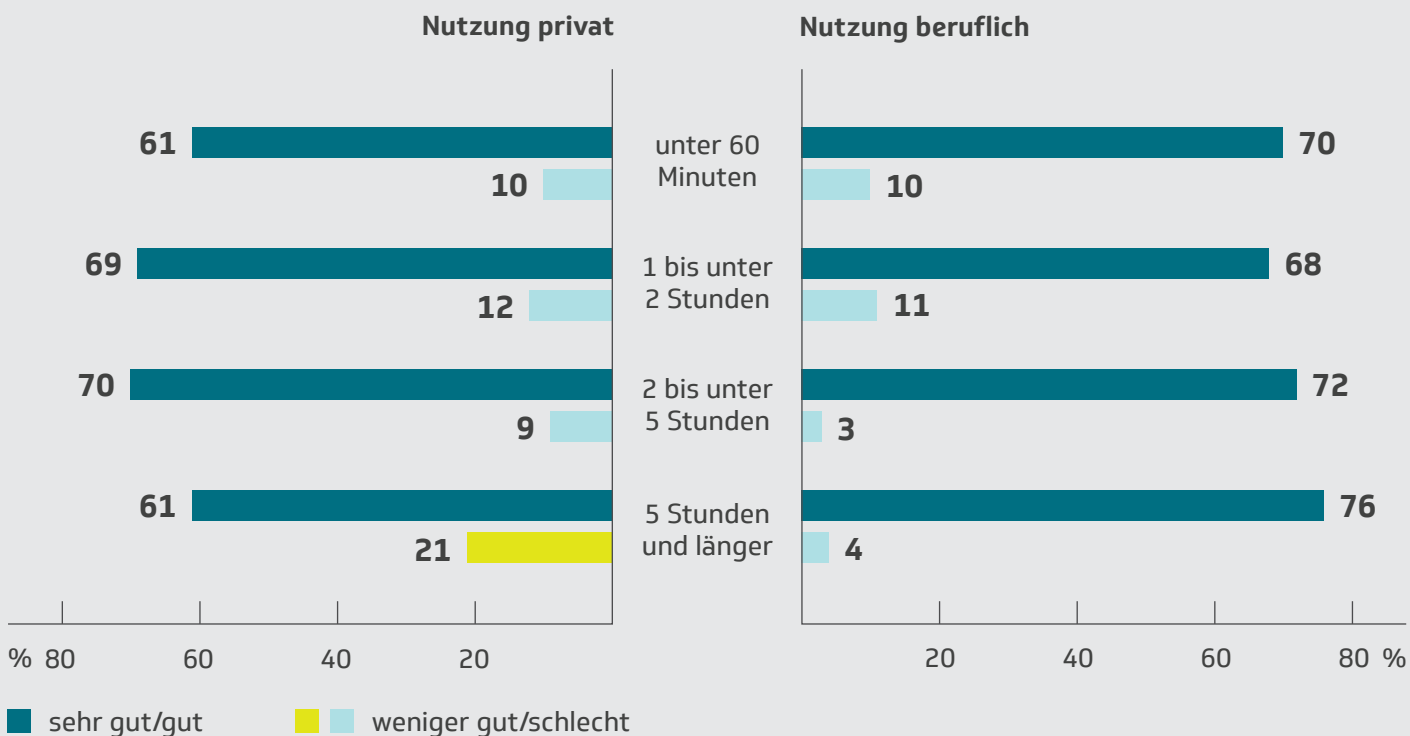


Negative Erlebnisse im Internet können vielfältig sein: Dazu kann das Gefühl gehören, dass die eigenen Daten ungeschützt sind, oder die konkrete Erfahrung mit unangenehmen Inhalten. Fast alle Befragten (97 Prozent) sind der Meinung, dass ihre persönlichen Daten im Internet zu anderen Zwecken genutzt werden. 17 Prozent gaben sogar an, dass sie im Internet schon mal persönlich angegriffen wurden und 35 Prozent wurden bereits unfreiwillig mit unangenehmen Inhalten konfrontiert, wie zum Beispiel Pornografie oder Gewalt. Davon sind die jüngeren Altersgruppen besonders betroffen. Das zeigt auch die aktuelle Cybermobbing-Studie „Cyberlife III – Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern“. Demnach gibt es einen deutlichen Anstieg an betroffenen Kindern und Jugendlichen, der auch von deren Eltern und Lehrkräften wahrgenommen wird und häufig für ein Gefühl der Überforderung bei den Erwachsenen sorgt (Bündnis Cybermobbing und TK, 2020).

**„Der Computer hilft uns,  
Probleme zu lösen, die wir  
ohne ihn gar nicht hätten.“**

# Wer privat viel surft, fühlt sich ungesünder

Wie schätzen Sie Ihren Gesundheitszustand ein?



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

# Digitale Medien – Welche Auswirkungen haben sie auf die Gesundheit?

In Bezug auf den allgemeinen Gesundheitszustand zeigt die Studie, dass eine lange private Nutzung des Internets mit einem schlechteren Gesundheitszustand einhergeht. 21 Prozent der Vielsurfer (fünf Stunden und länger) geben an, einen weniger guten oder sogar schlechten allgemeinen Gesundheitszustand zu haben. Dieser Anteil halbiert sich mit sinkender Nutzungsdauer auf bis zu neun Prozent. Auch auffällig: Je länger online, desto schwerer fällt es

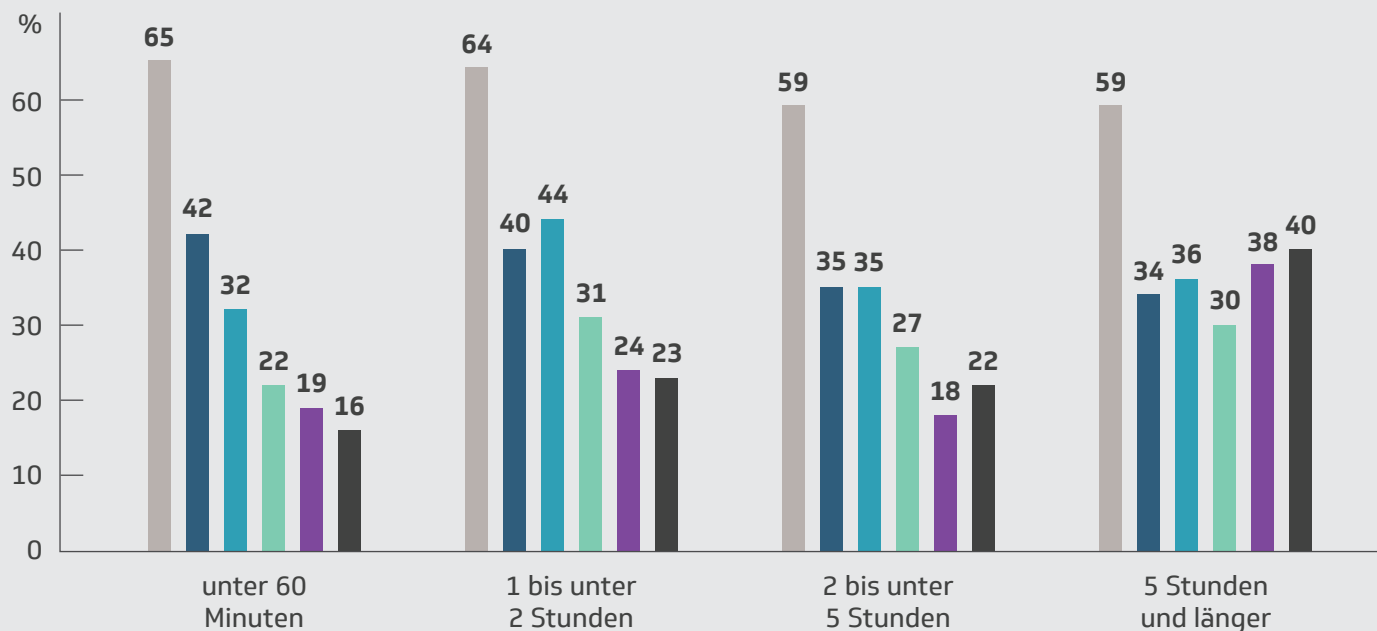
den Betroffenen, auch mal offline zu bleiben. 69 Prozent der Vielsurfer erwischen sich öfter dabei, länger online zu bleiben als geplant. 70 Prozent geben an, durch das Internet von anderen Dingen abgelenkt zu sein.

Im beruflichen Kontext zeigt sich ein anderes Bild. Hier geben nur vier Prozent der Personen, die fünf Stunden oder länger online sind, einen weniger guten oder schlechten Gesundheitszustand an.

## Private Nutzung des Internets schlägt auf die Stimmung

Welche gesundheitlichen Einschränkungen treffen auf Sie zu?

Nutzung privat



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

- Muskelverspannung
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Konzentrationsstörung
- Nervosität
- Depression

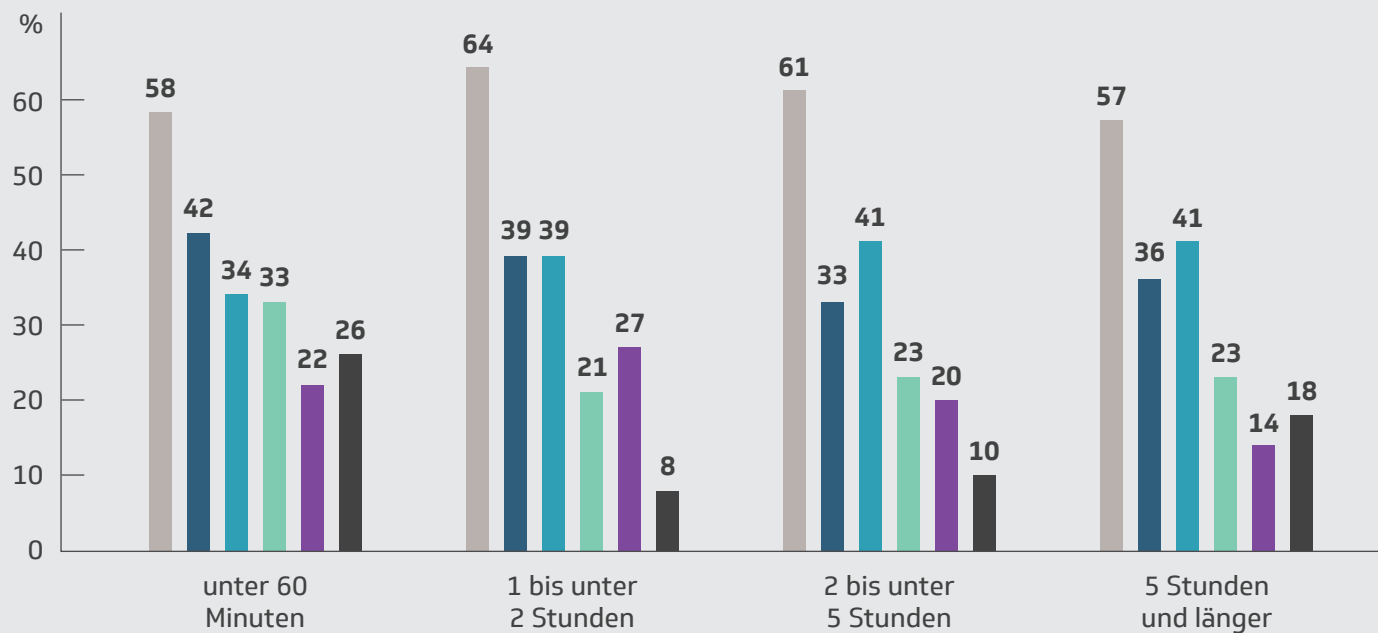
Mehrfachnennungen möglich

Es besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen erhöhtem Internetkonsum und körperlicher und psychischer Belastung. 38 Prozent der Vielsurfer (fünf Stunden und länger) leiden unter Nervosität und 40 Prozent zeigen sogar überdurchschnittlich häufiger depressive Symptome, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen. Zu den weiteren Belastungsfaktoren gehören Konzentrationsstörung (30 Prozent), Erschöpfung (36 Prozent) und Müdigkeit (34 Prozent). Auffällig: Körperliche Symptome wie Muskelverspannungen treten in allen Gruppen am häufigsten auf, sind aber bei der Gruppe der Vielsurfer im Vergleich am niedrigsten. Von Erschöpfung und Konzentrationsstörung wird hingegen am seltensten von Personen berichtet, die weniger als 60 Minuten pro Tag privat das Internet nutzen.

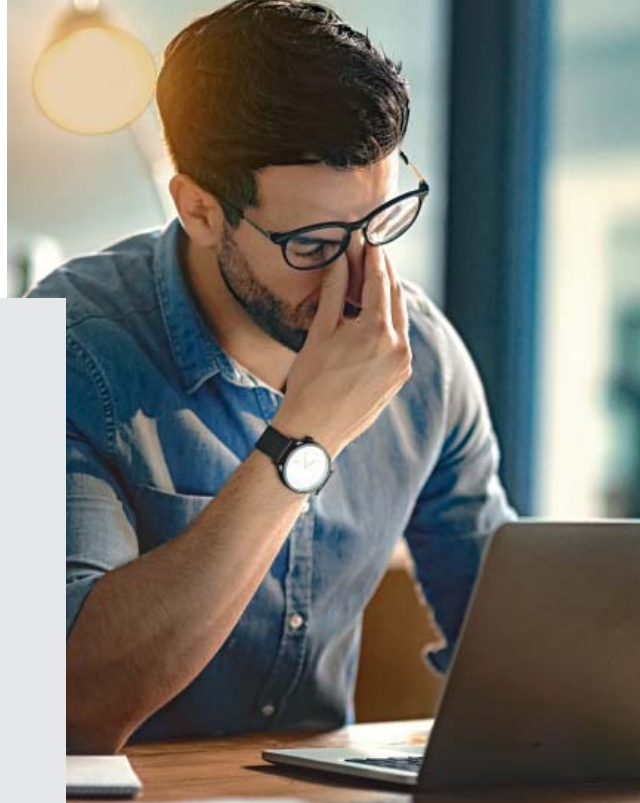
## Berufliche Nutzung des Internets schlägt weniger auf die Stimmung

Welche gesundheitlichen Einschränkungen treffen auf Sie zu?

Nutzung beruflich



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021



- Muskelverspannung
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Konzentrationsstörung
- Nervosität
- Depression

Mehrfachnennungen möglich

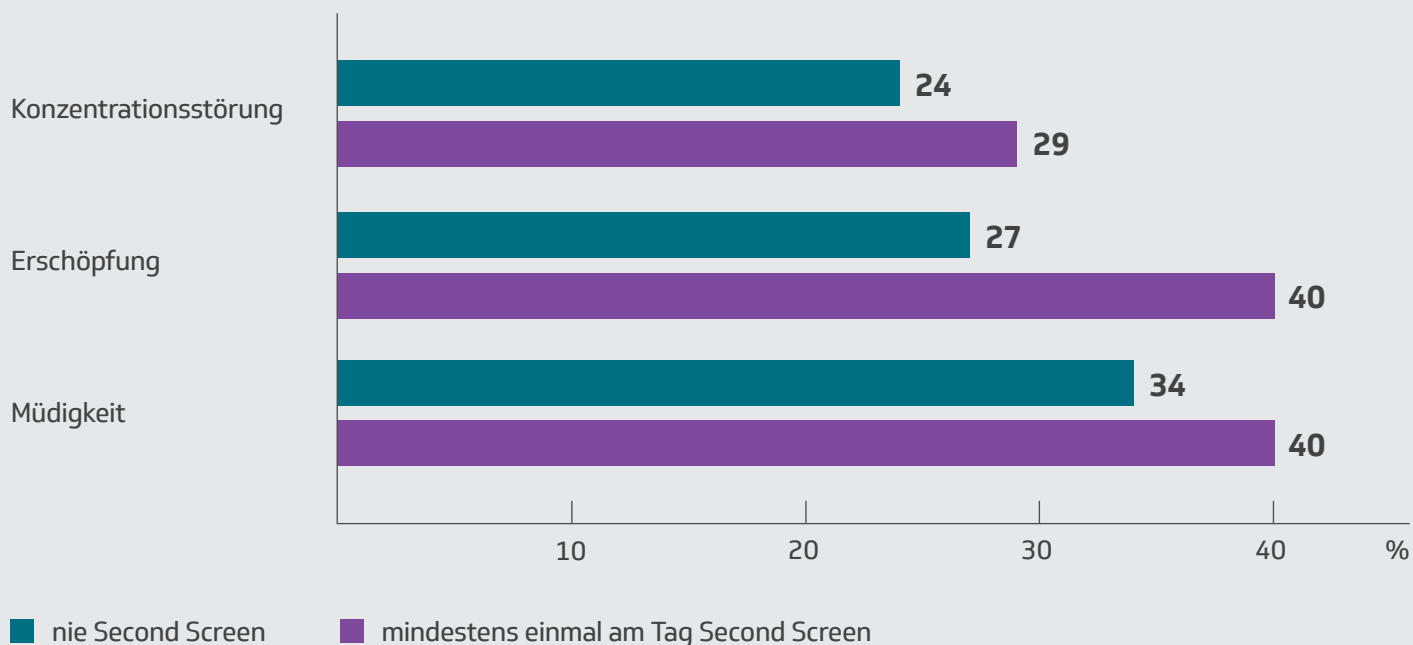
Bei der beruflichen Nutzung digitaler Medien zeigt sich ein anderes Bild. Ein eindeutiger Zusammenhang zu gesundheitlichen Einschränkungen ist hier nicht auszumachen. Müdigkeit (42 Prozent), Konzentrationsstörungen (33 Prozent) und depressive Symptome (26 Prozent) sind überraschenderweise in der Gruppe der Wenig-Nutzer (unter 60 Minuten) am höchsten. Von Nervosität berichten hingegen am seltensten berufliche Vielnutzende (14 Prozent). Allerdings nimmt die erlebte Erschöpfung mit steigender digitaler Mediennutzung zu.

Auffällig sowohl im privaten Bereich als auch im beruflichen Kontext: Muskelverspannungen werden von bis zu 65 Prozent aller Nutzenden ähnlich erlebt und treten im Vergleich zu anderen Beschwerden deutlich häufiger auf. Dies deckt sich mit den Daten der jährlichen TK-Gesundheitsreporte. Zusammen mit psychischen Erkrankungen und Atemwegserkrankungen gehören Muskel-Skelett-Erkrankungen regelmäßig zu den häufigsten Gründen für eine Krankschreibung.



## Geteilte Aufmerksamkeit steigert Erschöpfungssymptome

Unter welchen Krankheiten und körperlichen Beschwerden beziehungsweise Einschränkungen leiden Sie häufiger oder sogar dauerhaft?



Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

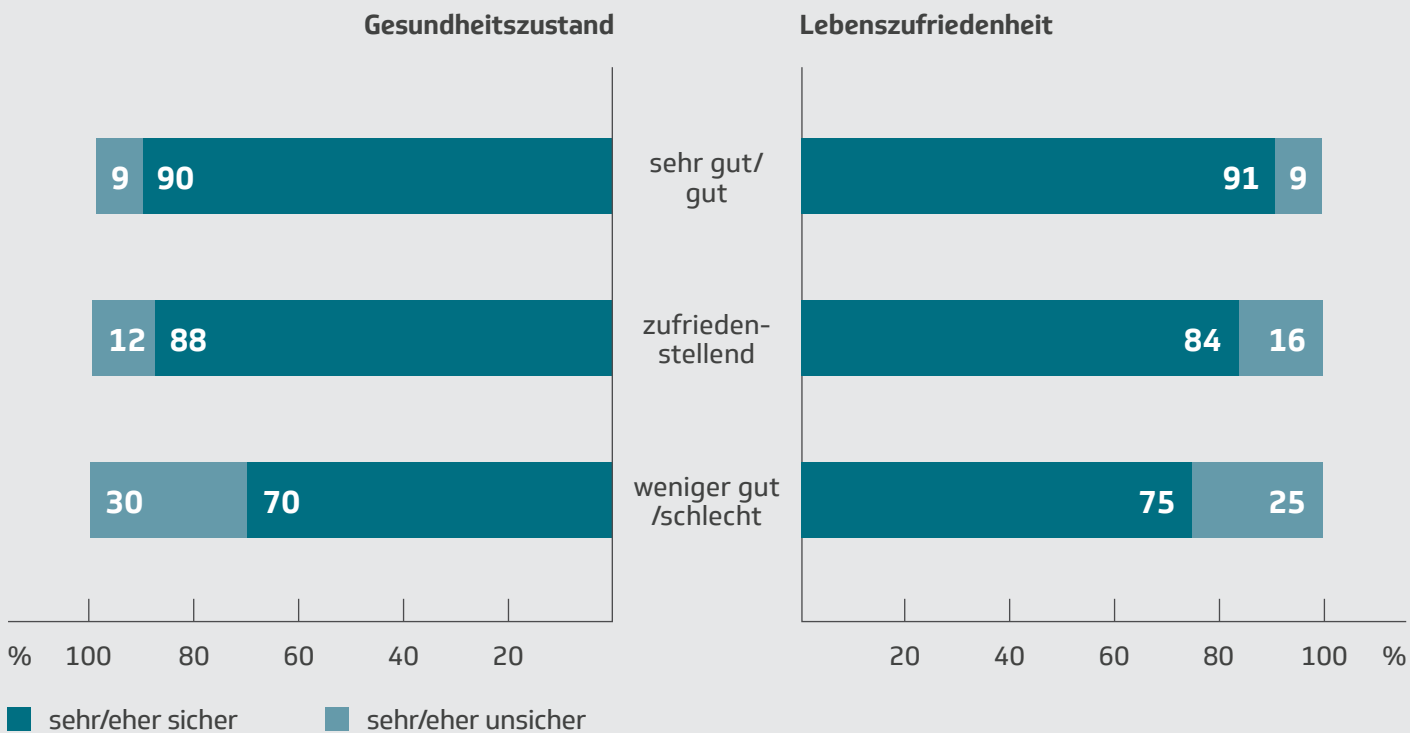
Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource der menschlichen Psyche. Wie den Strahl einer Taschenlampe können wir unsere Konzentration und Wahrnehmung auf bestimmte Reize in der Umgebung richten - andere Dinge bleiben im Dunkeln verborgen. Wollen wir mehrere Dinge wahrnehmen, teilen wir unsere Aufmerksamkeit und brauchen dafür mehr Energie.

Neben der reinen Nutzungsdauer ist auch die Art des Medienkonsums relevant für die Gesundheit. So hat sich zum Beispiel der sogenannte Second Screen vor allem bei den Jüngeren in ihrem Medienverhalten fest etabliert. Der Second Screen kommt insbesondere bei den Vielsurfern (eigentlich immer online/mehrmals täglich online) zum Einsatz (siehe Seite 12) und zeigt einen Zusammenhang mit den gesundheitlichen Beschwerden. 40 Prozent der Befragten, die mindestens einmal pro Tag zwei Bildschirme gleichzeitig benutzen, berichten von Müdigkeit und Erschöpfung.

Rund 30 Prozent leiden unter Konzentrationsstörungen. Im Vergleich dazu liegen die Häufigkeiten bei Personen, die nie einen Second Screen nutzen, darunter. Hier sind 34 Prozent von Müdigkeit betroffen, 27 Prozent haben Anzeichen von Erschöpfung und 24 Prozent leiden unter Konzentrationsstörungen. Wie wichtig Schlaf und Erholung ohne digitale Störung sind, zeigt die Studie „Schlaf gut, Deutschland!“ der TK (2017).

# Sicherheitsgefühl steigert die Zufriedenheit

Wie sicher fühlen Sie sich im Umgang mit dem Internet?

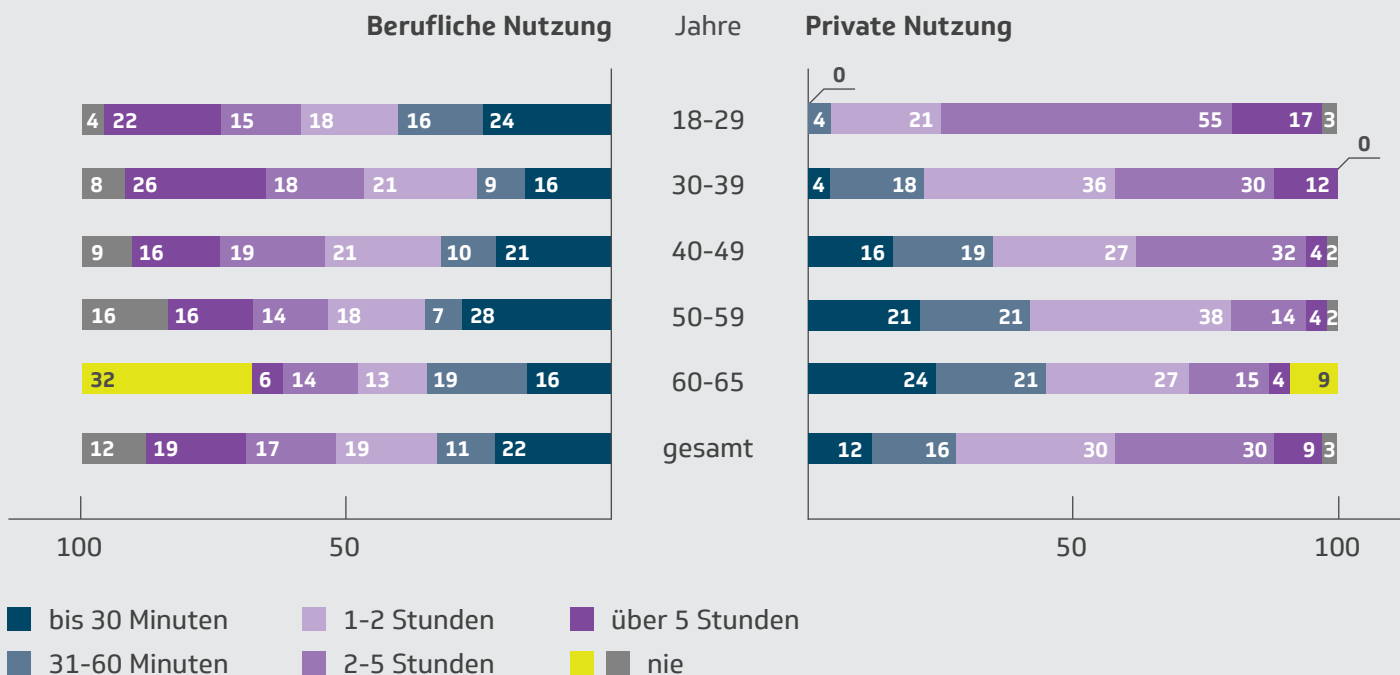


Die Gesundheit und Lebenszufriedenheit der befragten Personen stehen auch im Zusammenhang zur Selbsteinschätzung, wie sicher sie sich im Umgang mit dem Internet fühlen. 90 Prozent der Befragten, die von einem guten oder sehr guten Gesundheitszustand berichten, fühlen sich sicher oder eher sicher im Umgang mit dem Internet. Bei den Menschen, die ihren Gesundheitszustand weniger gut oder schlecht einschätzen, fühlen sich nur 70 Prozent sicher oder eher sicher im Umgang mit dem Internet. Ein vergleichbares Bild zeigt sich bei der allgemeinen Lebenszufriedenheit. In der Gruppe mit guter oder sehr guter Lebenszufriedenheit fühlen sich neun von zehn Personen sicher im Umgang mit dem Internet. Ist ihre Lebenszufriedenheit hingegen weniger gut oder schlecht, reduziert sich dieser Anteil auf 75 Prozent.

Das Sicherheitsgefühl wirkt sich ebenso positiv auf den Umgang mit kritischen Situationen im Netz aus. Personen, die sich sicher im Umgang mit dem Internet fühlen, können sich eher gegen unangenehme Inhalte, wie Pornografie und Gewalt, schützen (86 Prozent) als unsichere Nutzende (49 Prozent). Auch gegen persönliche Angriffe, zum Beispiel in Foren, fühlen sie sich besser gewappnet (71 Prozent). Bei den unsicheren Nutzenden sind es lediglich 27 Prozent.

# Jeder dritte Berufstätige über 60 Jahre arbeitet ohne Internet, surft aber regelmäßig privat

Wie lange nutzen Sie das Internet zu privaten und beruflichen Zwecken?



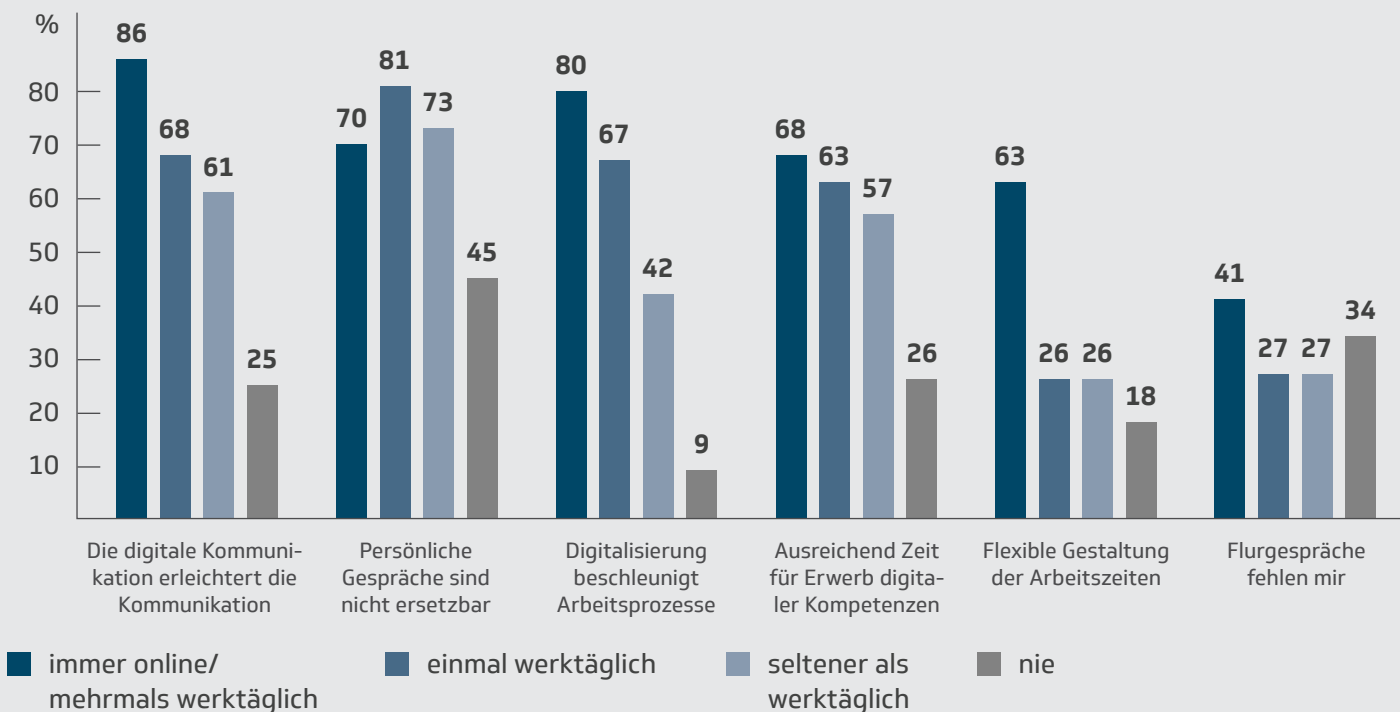
## Digitalkompetenz im Job – Wie wirkt sich die Digitalisierung auf die Arbeit aus?

Auch im beruflichen Kontext ist das Internet nicht mehr wegzudenken. Nur zwölf Prozent der Erwerbstätigen zwischen 18 und 65 Jahren nutzen kein Internet für ihren Job. Dabei steigt dieser Anteil mit zunehmendem Alter: Fast ein Drittel der 60- bis 65-Jährigen nutzt beruflich das Internet nie. Privat hingegen sind nur neun Prozent der Älteren nie online. Insgesamt nutzen nur noch drei Prozent der Menschen ab 18 Jahren das Internet privat nie.

Am längsten online sind die Personen im Alter von 18 bis 29 Jahren. Hier sind 72 Prozent täglich zwei Stunden und länger privat im Internet aktiv und bei den 30- bis 39-jährigen kann sich keiner vorstellen, das Internet gar nicht privat zu nutzen. Im beruflichen Kontext sind die Zahlen weniger beeindruckend. Hier sind die 30- bis 39-Jährigen zu 44 Prozent täglich mehr als zwei Stunden und 26 Prozent länger als fünf Stunden digital unterwegs.

# Vielsurfer glauben an die Digitalisierung

Welchen Aussagen zur Digitalisierung stimmen Sie zu?



Die Digitalisierung greift immer stärker in die Arbeits- und Produktionsprozesse ein. Durch „Arbeiten 4.0“ haben sich viele Berufe stark verändert. Das bietet Chancen, stellt die Arbeitnehmenden aber gleichzeitig auch vor neue Herausforderungen. Insgesamt wird die Digitalisierung von den Berufstätigen eher positiv bewertet.

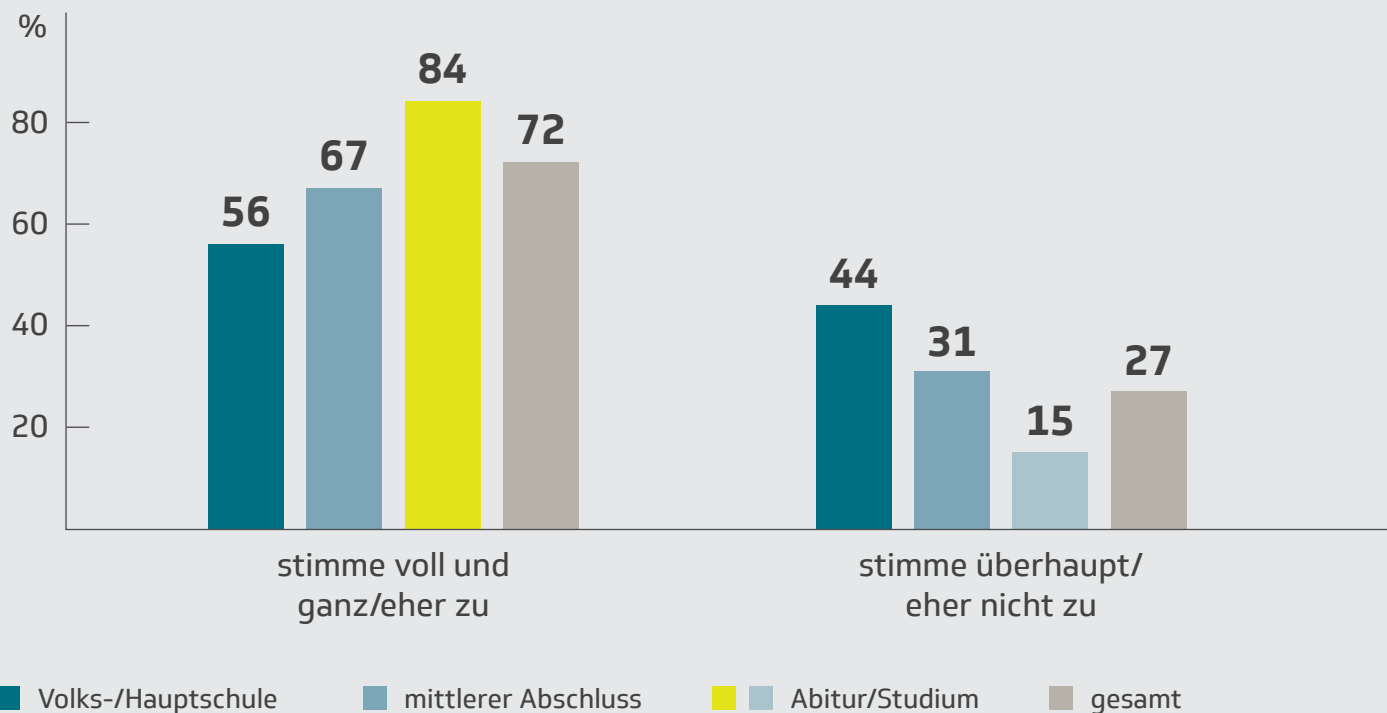
Berufstätige, die in ihrem Job überwiegend digitale Medien nutzen (immer online/mehrmals täglich online), stehen den digitalen Veränderungen insgesamt positiver gegenüber. So erleben sie deutlich stärker eine erleichterte Kommunikation (86 Prozent) und sie können deutlich häufiger ihre Arbeitszeiten flexibel gestalten (63 Prozent). Bei den Beschäftigten mit geringerem digitalen Arbeitsanteil betrifft das nur ein Viertel (26 Prozent). Nur jeder fünfte Berufstätige (18 Prozent), der gar nicht digital arbeitet, kann seine Arbeitszeit flexibel gestalten.

Sehr hoch ausgeprägt ist bei den Berufstätigen, die digital arbeiten, das Gefühl, ausreichend Zeit für den Erwerb digitaler Kompetenzen zu haben. Jeder Vierte (26 Prozent), der nie online berufstätig ist, scheint trotzdem genug Zeit für den Erwerb digitaler Kompetenzen zu haben.



## Lieber digital kommunizieren

Die digitale Kommunikation erleichtert die Kommunikation mit Kollegen und Geschäftspartnern



*„Computer sind nutzlos, sie können  
uns nur Antworten geben.“*

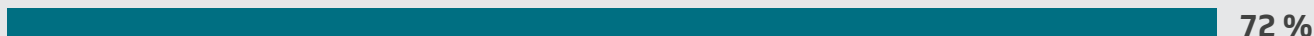
Pablo Picasso

72 Prozent der Befragten stimmen voll und ganz und eher zu, dass digitale Kommunikation die Zusammenarbeit erleichtert. Der höchste Zustimmungswert mit 84 Prozent zeigt sich bei Personen mit Abitur, gefolgt von denen mit mittlerem Bildungsabschluss (67 Prozent) und denen mit Hauptschulabschluss (56 Prozent). Die hohen Zustimmungswerte sind aber auch altersabhängig. So stimmen 85 Prozent der bis 33-Jährigen dieser Aussage zu, aber nur 61 Prozent der über 50-jährigen Erwerbstätigen.

## Flurgespräche lieber digital

Welchen Aussagen zur Digitalisierung stimmen Sie zu?

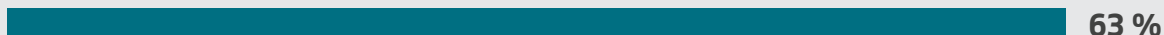
Die digitale Kommunikation erleichtert die Kommunikation mit Kollegen und Geschäftspartnern.



Persönliche Gespräche zu Arbeitsinhalten sind durch Telefonate und Videokonferenzen nicht ersetzbar.



Die Digitalisierung beschleunigt meine Arbeitsprozesse.

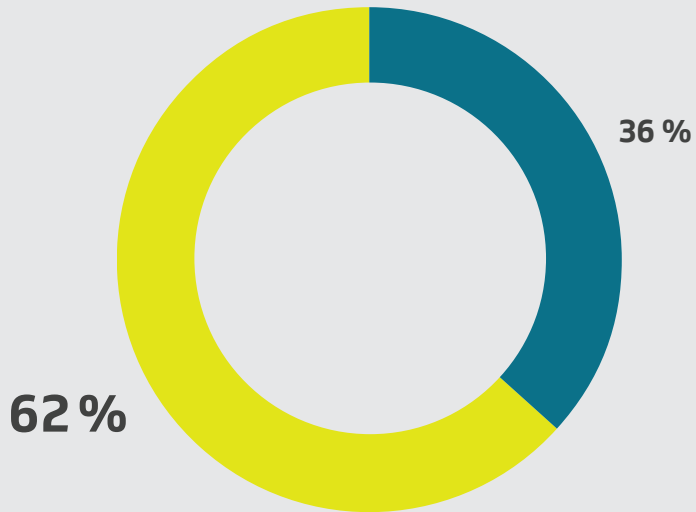


Für den Erwerb im Umgang mit dig. Medien/Techniken steht mir im Berufsleben ausreichend Zeit zur Verfügung.



Die Digitalisierung ermöglicht mir, meine Arbeitszeiten flexibler zu gestalten.





Flurgespräche fehlen mir aufgrund der digitalen Kommunikation.

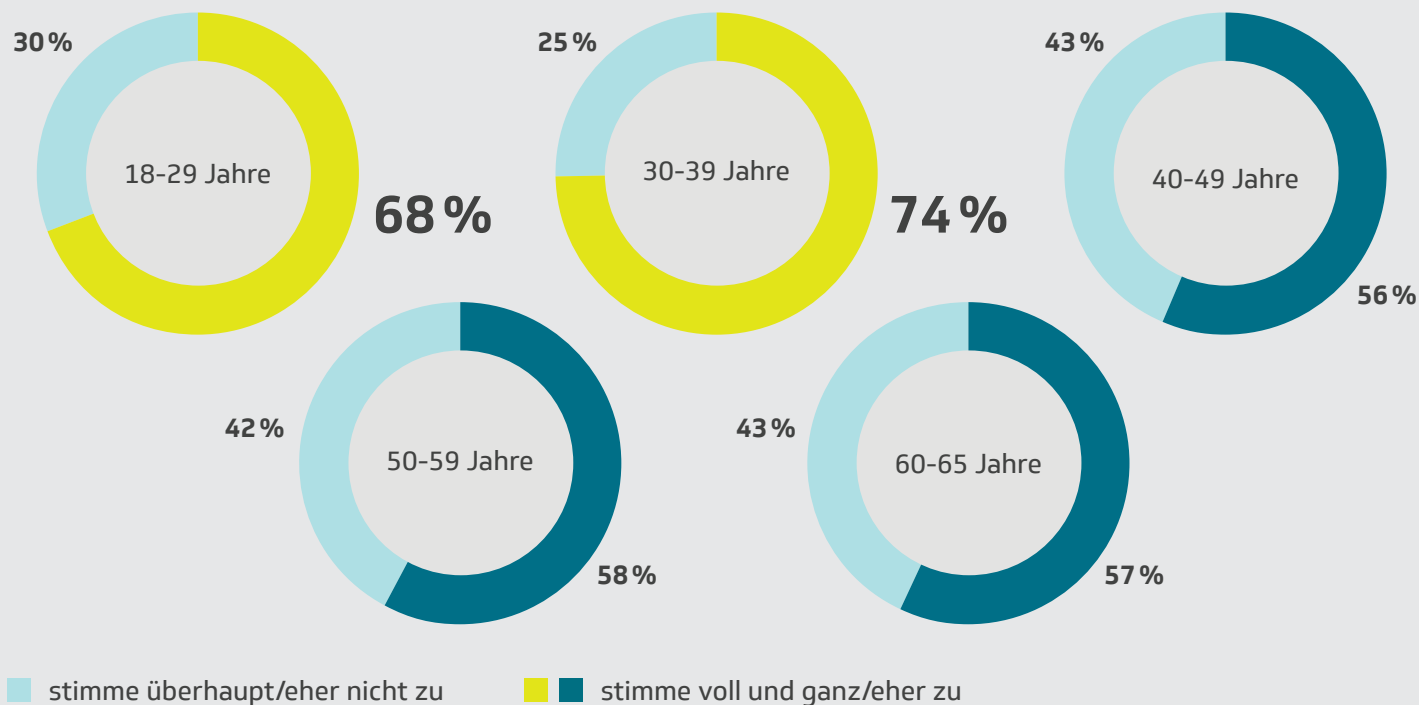
- stimme voll und ganz/eher zu
- stimme überhaupt/eher nicht zu

Mehrfachnennungen möglich, nur Erwerbstätige, Enthaltungen möglich

Die Digitalisierung in der Arbeitswelt hat Vor- und Nachteile. Sie verbessert die Kommunikation (72 Prozent) und erleichtert die Zusammenarbeit mit den Kollegen sowie mit den Geschäftspartnern (68 Prozent). Gleichzeitig beschleunigt sie die Arbeitsprozesse (63 Prozent). Interessant ist, dass 62 Prozent der Befragten sogenannte informelle Flurgespräche mit Kollegen aufgrund eines verstärkten digitalen Austauschs nicht vermissen. Diese Aussagen stehen im Gegensatz zu der Einschätzung, dass persönliche Gespräche mit Kollegen und Geschäftspartnern nicht zu ersetzen sind. Zusätzlich erlebt fast die Hälfte der Befragten (47 Prozent) eine Flexibilisierung ihrer Arbeitszeiten durch die Digitalisierung.

## Junge Erwerbstätige spüren eine stärkere Beschleunigung im Beruf

Beschleunigt die Digitalisierung Arbeitsprozesse?



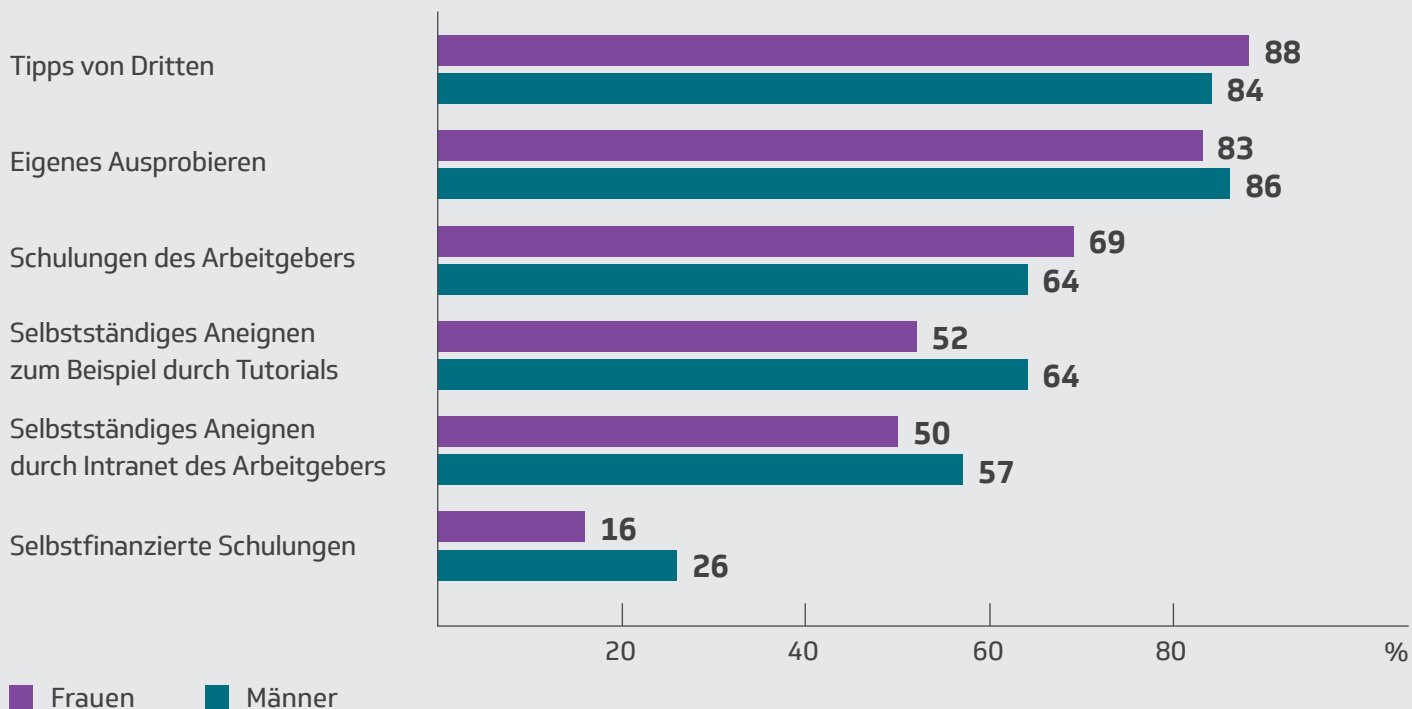
Quelle: TK-Studie „Schalt mal ab, Deutschland“ 2021

**„Die Digitalisierung verändert Arbeitsprozesse, weshalb es wichtig ist, den digitalen Wandel in der Arbeitswelt positiv zu begleiten und alle Beschäftigten mitzunehmen.“**

Im Zuge der Digitalisierung erleben 63 Prozent der Erwerbstätigen eine Beschleunigung ihrer Arbeitsprozesse (siehe Seite 48). Jüngere und Menschen mittleren Alters spüren eine stärkere Beschleunigung. So stimmen drei von vier der 30- bis 39-Jährigen (74 Prozent) dieser Aussage voll und ganz und eher zu und immerhin 68 Prozent der 18- bis 29-Jährigen. Die älteren Berufstätigen erleben eine geringere Beschleunigung bei ihrer Arbeit. Die 40- bis 49-Jährigen liegen bei 56 Prozent, die 50- bis 59-Jährigen bei 58 Prozent und die 60- bis 65-Jährigen bei 57 Prozent. Diese erlebte Beschleunigung scheint aber kaum gesundheitliche Auswirkungen zu haben. Unterschiede in der Lebenszufriedenheit und beim allgemeinen Gesundheitszustand sind nicht signifikant.

# Neue IT-Technik ist keine Genderfrage

Hilfe bei der Einführung neuer Informationstechniken



Das Vorurteil „Frauen und Technik“ war gestern. Die Studie zeigt, dass es Männern und Frauen gleichermaßen gut gelingt, sich neue digitale Techniken anzueignen. Am häufigsten holen sich Frauen im Job Tipps von Dritten (Frauen zu 88 und Männer zu 84 Prozent). Beim eigenen Ausprobieren neuer Informationstechniken sind Männer nur etwas mutiger (86 Prozent) als Frauen (83 Prozent). Darüber hinaus setzen die Männer am liebsten auf Tutorials (64 Prozent) oder Infos aus dem Intranet des Arbeitgebers (57 Prozent). Auch sind

## ***„Der digitale Wandel trifft Frauen und Männer gleichermaßen.“***

Männer eher bereit, sich privat finanziert in diesem Bereich fortzubilden (26 Prozent) als Frauen (16 Prozent).

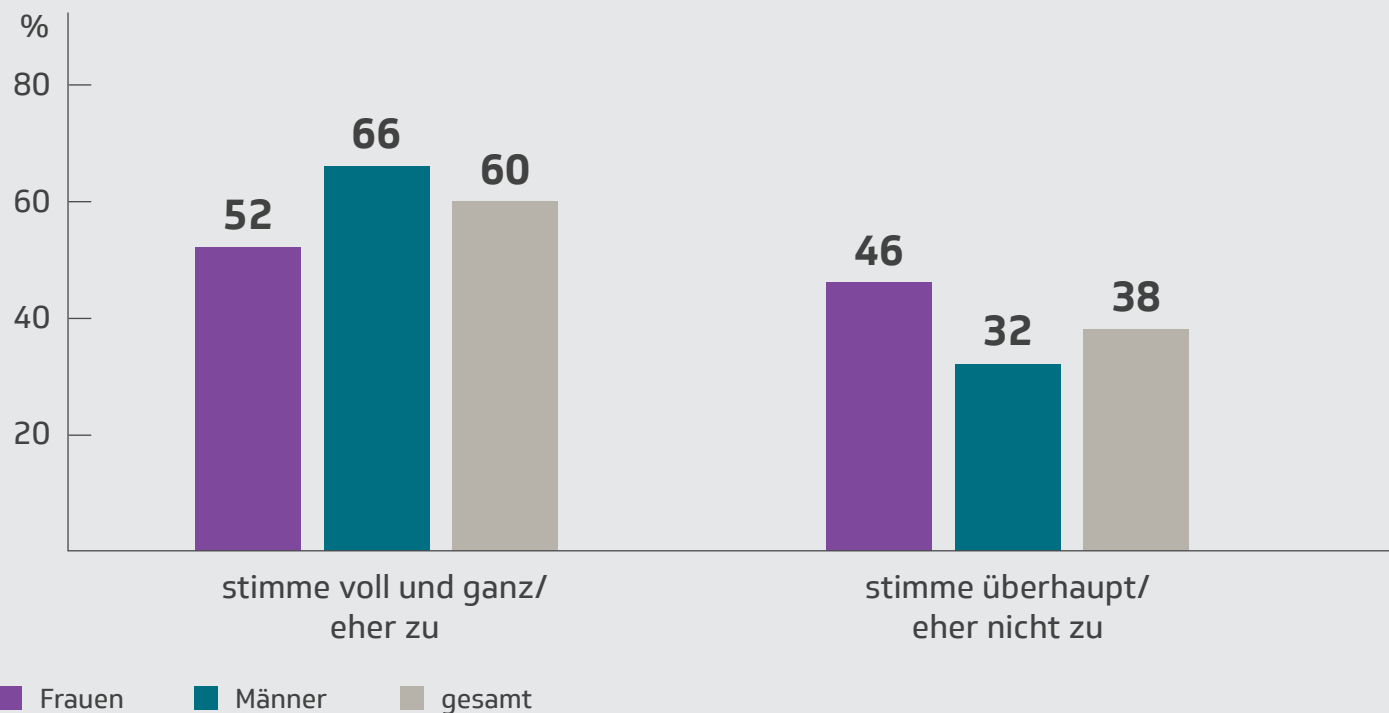
Diese bevorzugen hingegen zu 69 Prozent Präsenz-Schulungen vom Arbeitgeber. Die Art und Weise, wie man sich digitales Wissen aneignet, scheint eher eine Frage der individuellen Präferenzen zu sein und ist

eher keine Genderfrage. Wichtiger ist, dass jeder einen für sich passenden Zugang findet.



## Weniger IT-Lernzeit für Frauen

Habe ich ausreichend Zeit zum Erwerb von digitalen Kompetenzen?





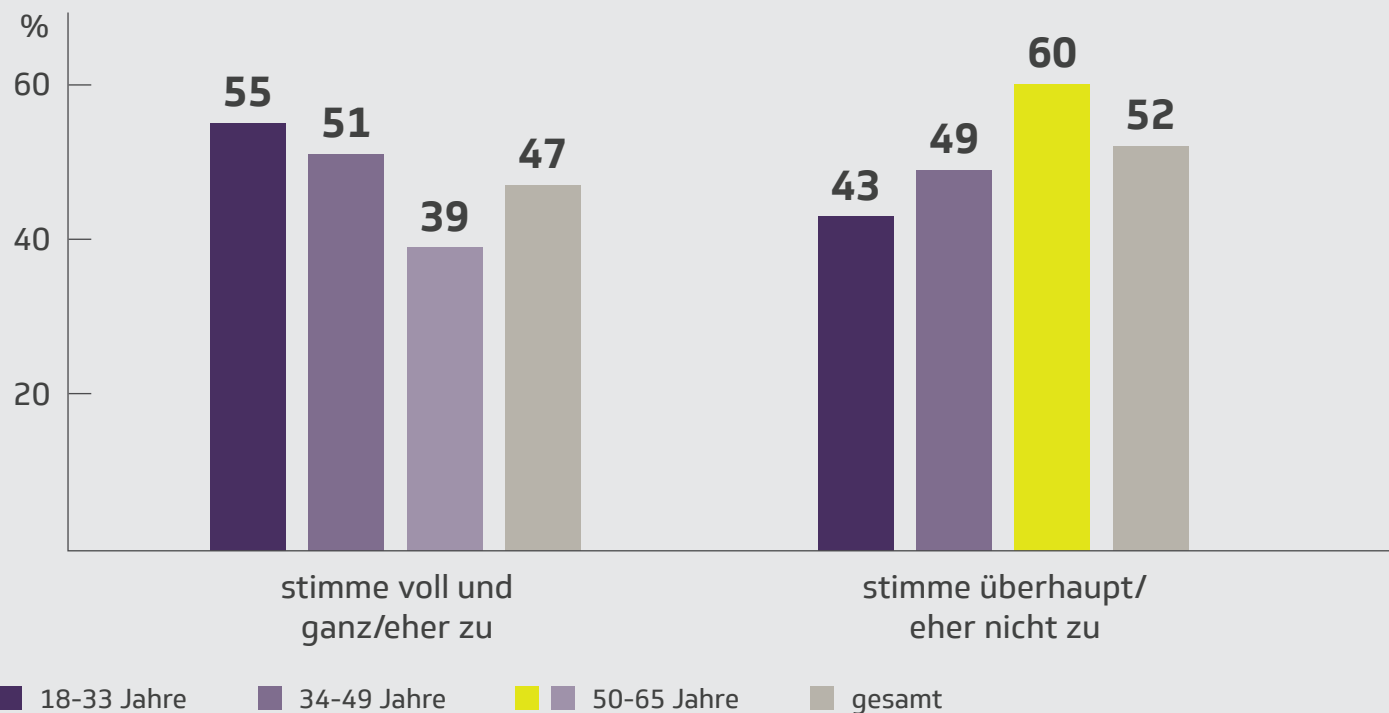
Sich ständig verändernde und neue digitale Technologien stellen hohe Anforderungen an die Berufstätigen. Einerseits werden viele Prozesse vereinfacht, andererseits können ständig neue Anforderungen auch überfordern und die Gesundheit belasten. Eine neue Software beispielsweise kann die Arbeit erleichtern. Erfolgt die Einführung aber ohne eine entsprechende Schulung, kann das zu Überforderung und Stress führen. Daher ist es für Arbeitgeber wichtig, die Digitalisierung an den Arbeitsplätzen aktiv zu begleiten.

Dabei scheinen Frauen über weniger ausreichende Lernzeit für den Erwerb neuer digitaler Kompetenzen zu verfügen. Knapp die Hälfte der Frauen (46 Prozent) gibt an, hier einen Zeitmangel zu

haben. Bei den Männern betrifft das nur rund ein Drittel (32 Prozent). Ein Grund dafür könnte sein, dass Frauen immer noch überproportional häufiger Teilzeit-Jobs ausüben. Trotzdem muss auch an diesen Arbeitsplätzen bei der Einführung neuer IT-Techniken eine entsprechende Schulung stattfinden, wahrscheinlich aber in kürzerer Zeit als bei Vollzeit-Arbeitskräften. Hierdurch kann bei den weniger intensiv geschulten Beschäftigten Stress entstehen, der sich negativ auf den Gesundheitszustand und die Arbeitszufriedenheit auswirken kann.

## Ältere profitieren weniger von flexiblen Arbeitszeiten

Flexible Arbeitszeiten durch Digitalisierung.





Fast die Hälfte der befragten Berufstätigen stimmt der Aussage voll und ganz oder eher zu, dass die Digitalisierung zu einer Flexibilisierung der Arbeitszeiten führt (47 Prozent, siehe Seite 48). Schaut man genauer hin, erkennt man altersabhängige Unterschiede. Die jüngeren Altersgruppen stimmen dieser Aussage mehrheitlich zu. 60 Prozent der über 50-Jährigen empfinden das nicht so. Hier scheint also entweder der persönliche Wunsch nach verlässlichen Arbeitszeiten oder die Möglichkeit der Arbeitszeitflexibilisierung weniger stark ausgeprägt zu sein.

# Resümee

Ziel dieser Studie war es, den aktuellen Stand der Digitalkompetenz der Bevölkerung in Deutschland zu erfassen und gesundheitliche Aspekte hinsichtlich des aktuellen Nutzungsverhaltens aufzuzeigen.

Dabei nimmt der Grad der Digitalisierung in unserer Gesellschaft kontinuierlich zu. Apps, Suchmaschinen und Computer sind schon lange fester und oftmals akzeptierter Bestandteil unserer Freizeit und Berufswelt geworden. Dazu hat die Corona-Pandemie aktuell verstärkend beigetragen. Unsere Befragung hat diesbezüglich gezeigt, dass 30 Prozent der Menschen in Deutschland jetzt häufiger digitale Kommunikationsmöglichkeiten zu privaten Zwecken (wie zum Beispiel Telefon-Videotelefonie, Chat-Apps, E-Mails) nutzen als vor der Pandemie. Im beruflichen Kontext ist die Zunahme noch deutlicher. Fast die Hälfte der Beschäftigten (46 Prozent) kommuniziert jetzt vermehrt über digitale Medien.

Unterschiede im Nutzungsverhalten sind dabei sehr wohl erkennbar. Digitale Kompetenzen sind unerlässlich für mehr gesellschaftliche Teilhabe. So gibt es einen großen Teil in der Bevölkerung, wie zum Beispiel ältere oder bildungsfernere Menschen, der vom digitalen Wandel bisher nur in geringerem Maße profitiert. Gleichzeitig existieren die sogenannten „Digital Natives“, die sich ein Leben ohne digitale Medien nicht mehr vorstellen können. Diese Generation kommt in den nächsten Jahren zunehmend in der Berufswelt an und wird das Nutzungsverhalten im beruflichen, aber natürlich auch im privaten Kontext beeinflussen und verändern. Hier gilt es, die positiven Aspekte der Digitalisierung weiter zu nutzen, bildungsferneren Menschen gleichberechtigt die Chancen

auf gesellschaftliche und berufliche Teilhabe zu eröffnen und gleichzeitig ältere Generationen zu ermutigen, die digitalen Medien für ihre Bedürfnisse stärker zu nutzen.

In unserer Studie wird ebenfalls deutlich, dass sich aus dem digitalen Wandel nicht nur Chancen, sondern auch Risiken ergeben. Häufige, lange und auf mehreren Medien gleichzeitig basierende Nutzung des Internets kann bei vielen Menschen zu physischen und psychischen Belastungen führen. Diese werden häufig zu spät erkannt. Hier gilt es, zum einen die persönliche Gesundheitskompetenz zu stärken und zusätzlich in der Vermittlung von digitalen Kompetenzen diese Risiken mit anzusprechen. Das Ziel wird sein, die individuelle Gesundheitskompetenz, aber auch die gesundheitsfördernde Umgebung in Schulen, Universitäten und Unternehmen weiter zu stärken. Hier beraten wir als Techniker Krankenkasse bereits seit vielen Jahren in unterschiedlichen Lebensbereichen.

Das Themenfeld der Digitalkompetenz ist weitaus umfassender, als es die Ergebnisse dieser Studie abbilden können. In den einzelnen Bereichen ergeben sich immer neue Fragestellungen, die man mit Hilfe vertiefender oder sich wiederholender Studien aufgreifen könnte, um den stetigen Wandel zu erfassen. Wir nehmen wahr: Die digitale Entwicklung in unserer Gesellschaft ist noch lange nicht zu Ende. Eine Generation wächst heran, die umfassende Kompetenzen benötigen wird, um sich der Chancen und Risiken in gleichem Maße bewusst zu sein und mit ihnen umgehen zu können. Wir alle können von dieser Generation lernen, dass eine digitale Zukunft auch Freiräume für uns bereithält, die wir mitgestalten können und sollten.

# Studienaufbau

Im Oktober 2020 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK insgesamt 1.250 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren, davon 1.000 Personen repräsentativ, zu ihren Gewohnheiten im Umgang mit dem Internet im Privatleben und am Arbeitsplatz. Die Befragten repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region. Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI) anhand eines strukturierten Fragebogens verwendet.

# Quellenverzeichnis

ARD/ZDF (Hrsg.) (2020). Ergebnisse der ARD7ZDF-Onlinestudie 2020. (Zugriff am 4.1.2021 unter [https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/2020-10-12\\_Onlinestudie2020\\_Publikationscharts.pdf](https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/2020-10-12_Onlinestudie2020_Publikationscharts.pdf))

Bündnis gegen Cypermobbing e.V. (2020). Cyberlife III. Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern, Karlsruhe. (Zugriff am 4.1.2021 unter [tk.de](https://www.tk.de), Suchnummer 2095298)

Bitkom Research (2019). Vertrauen & IT-Sicherheit Datenschutz im Internet. (Zugriff am 4.1.2021 unter [https://www.bitkom.org/sites/default/files/2020-02/bitkom\\_vertrauenssicherheit2020.pdf](https://www.bitkom.org/sites/default/files/2020-02/bitkom_vertrauenssicherheit2020.pdf))

D21 Digital-Index 2018/2019 (2019). Jährliches Lagebild zur digitalen Gesellschaft. Initiative D21 e.V. (Hrsg.). Berlin (Zugriff am 4.1.2021 unter [https://initiatived21.de/appuploads/2019/01/d21\\_index2018\\_2019.pdf](https://initiatived21.de/appuploads/2019/01/d21_index2018_2019.pdf))

Gimpel, Henner; Lanzi, Julia; Regal, Christian; Urbach, Nils; Wischniewski, Sascha; Tegtmeier, Patricia; Kreilos, Mathias; Kuhlmann, Torsten; Becker, Julia; Eimecke, Jörgen; Derra, Nicholas Daniel (2019). Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zum digitalen Stress in Deutschland, Augsburg: Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT. (Zugriff am 4.1.2021 unter [www.gesund-digital-arbeiten.de](https://www.gesund-digital-arbeiten.de))

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (2020). #Whatsnext2020: Erfolgsfaktoren für gesundes Arbeiten in der digitalen Arbeitswelt. Konstanz (Zugriff am 4.1.2021 unter [tk.de](https://www.tk.de), Suchnummer 2090400)

Kolpatzik, K.; Mohrmann, M.; Zeeb, H. (Hrsg.) (2020). Digitale Gesundheitskompetenz in Deutschland. Berlin: KomPart (Zugriff am 4.1.2021 unter [https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/studienbericht\\_digitale\\_gk\\_web.pdf](https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/studienbericht_digitale_gk_web.pdf))

Papsdorf, C. (2019). Gründe und Formen der freiwilligen Nichtnutzung des Internets. Chemnitz



Schiersmann, Christiane; Busse, Johannes; Krause, Detlev (2002). Medienkompetenz – Kompetenz für Neue Medien. Studie im Auftrag des Forum Bildung. Workshop am 14. September in Berlin. Bonn

Strippel, Christian (2017). Praktiken der Second-Screen-Nutzung. Konzeptioneller Rahmen für die Analyse der Parallelnutzung von zwei Bildschirmen. In: U. Göttlich et al. (Hrsg.), Ko-Orientierung in der Medienrezeption, Medien, Kultur, Kommunikation. Wiesbaden

Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2016). Entspann Dich, Deutschland! TK-Stressstudie. Hamburg (Zugriff am 4.1.2021 unter **tk.de, Suchnummer 2033600**)

Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2017). Schlaf gut, Deutschland! TK-Schlafstudie. Hamburg (Zugriff am 4.1.2021 unter **tk.de, Suchnummer 2033604**)

Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2020). Corona 2020. Gesundheit, Belastungen, Möglichkeiten. TK Corona-Dossier. Hamburg (Zugriff am 4.1.2021 unter **tk.de, Suchnummer 2096084**)

Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2020). Zeitarbeit: Chance oder Risiko? Arbeitssituation und Gesundheit von Zeitarbeitern. TK-Gesundheitsreport 2020. Hamburg (Zugriff am 4.1.2021 unter **tk.de, Suchnummer 2033772**)

UKE Hamburg und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2020). Gesundheit und Sexualität in Deutschland (GeSiD). Hamburg (Zugriff am 4.1.2021 unter **https://gesid.eu/wp-content/uploads/2020/09/GeSiD\_Bericht\_2020.pdf**)

**Schalt mal ab, Deutschland!** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, [tk.de](http://tk.de);  
Geschäftsbereich Markt und Kunde, Gesundheitsmanagement: Dr. Sabine Voermans (verantwortlich); Fachliche Begleitung: Prof. Dr. Ines Sura, Universität  
Greifswald; Text und Redaktion: Wiebke Arps, Dr. David Horstmann, Lennart Haß, Regine Stein, Nicole Ramcke; Beratung: Micaela Berger, Peter Wendt;  
Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg; Produktion: Nicole Klüver; Litho: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg; Druck: TK-Hausdruckerei; Bilder: TK-Bilddatenbank

© **Techniker Krankenkasse**. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: Februar 2021

Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir im Text auf die Unterscheidung in eine männliche und eine weibliche Form. Selbstverständlich sind hier Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

A woman with blonde hair and glasses is looking down at a document. Her hands are visible at the bottom right, holding a woven basket. The background is a plain, light-colored wall.

## Hier erfahren Sie mehr

### **Betriebliche Gesundheitsförderung der TK**

Sie möchten Kontakt zu Ihrer regionalen Gesundheitsberatung aufnehmen? Nutzen Sie gern unser Kontaktformular unter **tk.de**, **Suchnummer 2030698**.

Ihr regionaler Ansprechpartner wird sich umgehend bei Ihnen melden. Studien und Reports finden Sie im TK-Firmenkundenportal unter **firmenkunden.tk.de**, **Suchnummer 2031464**.