

## **Pressekonferenz zur TK-Studie "Schalt mal ab, Deutschland!", am 17. Februar 2021**

Eine Welt ohne digitale Medien ist nicht mehr vorstellbar: Wir kommunizieren via Messenger, erledigen unsere Einkäufe und Bankgeschäfte online, streamen Musik und Filme und informieren uns per Smartphone über die neuesten Nachrichten. Auch beruflich finden Arbeitsprozesse und Kommunikation - verstärkt durch die Corona-Pandemie - zunehmend digital statt.

### **Surfen, Chatten, Gamen: Was macht das Internet mit uns?**

Doch diese schöne neue Digital-Welt stellt die Menschen auch vor Herausforderungen. Wer kennt es nicht: Aus "mal eben kurz die News checken" wird schnell eine Stunde Onlinezeit, in der man von einem Beitrag zum nächsten springt. Bei einer einzigen Netflix-Folge der Lieblingsserie bleibt es selten, schon steckt man drin im Serienmarathon. Und beim Zocken muss unbedingt noch das nächste Level erreicht werden. Das Internet bietet Ablenkung und Unterhaltung zu jeder Tages- und Nachtzeit, da ist es manchmal schwer, den Ausknopf zu finden.

### **Wie steht es um das Digitalverhalten der Menschen in Deutschland?**

Doch wie steht es genau um das Online-Verhalten der Menschen in Deutschland? Wie viel Zeit verbringen wir tatsächlich täglich im Netz und womit? Sind wir fit genug im Umgang mit Technik und Inhalten? Wie sieht es am Arbeitsplatz aus? Fühlen sich die Menschen dem digitalen Wandel gewachsen? Und schließlich: Welche gesundheitlichen Auswirkungen haben Dauersurfen und Informationsflut auf Körper und Psyche? Gerade für uns als Krankenkasse eine wichtige Frage.

### **"Always on" kann krank machen**

Die Studie zeigt: Die Menschen verbringen tatsächlich einen Großteil ihrer Freizeit im Netz. Drei Viertel der Menschen in Deutschland sind mehrmals täglich bzw. fast immer online. Männer noch mehr als Frauen. Jüngere noch mehr als Ältere. Aber auch die Gruppe der 50- bis 65-Jährigen möchte die digitalen Medien nicht mehr missen. 63 Prozent der Männer und Frauen in dieser Altersgruppe sind mehrmals täglich bzw. fast immer zu privaten Zwecken im

# Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands  
der Techniker Krankenkasse



Internet unterwegs. Telefonieren war gestern, heute chatten bereits sieben von zehn der 50- bis 65-Jährigen (72 Prozent) via Messenger mit Freunden und Familie.

Doch "Always on" hat seinen Preis. Die Studie zeigt auch: Die digitale Dauerbeschallung geht auf die Gesundheit, vor allem was die psychische Belastung angeht. Im Vergleich zu den Wenig-Nutzern, also denjenigen die täglich unter einer Stunde im Netz sind, schneiden die "Viel-Nutzer" unter den Befragten, mit mehr als fünf Stunden täglich online, bei fast allen gesundheitlichen Aspekten schlechter ab. Sie leiden wesentlich häufiger unter Nervosität bzw. Gereiztheit und sogar deutlich mehr an Depressionen. Muskelverspannungen, die Rücken- und Nackenschmerzen auslösen können, sind mit 62 Prozent bei einem Großteil aller Befragten ein Problem. Die Nutzer von Onlineangeboten, die in der Regel viel Zeit in Anspruch nehmen, sind auffällig häufiger betroffen. So gaben 77 Prozent der Online-Gamer an, häufiger oder sogar dauerhaft, unter Rückenschmerzen und Co. zu leiden.

## **Digitalkompetenz ist Lebenskompetenz**

Wir sehen: Zu viel Zeit im Internet kann krank machen. Doch was können wir dagegen tun? Gar nicht so leicht, da die Online-Angebote technisch so konzipiert sind, unsere Aufmerksamkeit möglichst lange zu fesseln. Daher ist es auch unser Anliegen als TK mit dieser Studie für die Themen "Medienkonsum" und "Digitalverhalten" zu sensibilisieren und gleichzeitig zu versuchen, Lösungen aufzuzeigen. Dabei geht es nicht darum, den digitalen Inhalten komplett zu entsagen. Gerade jetzt in Coronazeiten sind die digitalen Medien eine große Hilfe, um miteinander in Kontakt zu bleiben und viele Wirtschaftsprozesse aufrecht zu erhalten. Es geht vielmehr um einen reflektierten Umgang mit den digitalen Medien. Digitalkompetenz ist Lebenskompetenz. Der gesunde Umgang mit den digitalen Medien ist in unserer "Onlinewelt" genauso wichtig wie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Bereits seit Jahren setzen wir uns dafür ein, die Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen zu stärken. Denn bereits in der Kita wird der Grundstein für ein gesundes Medienverhalten gelegt. Bei den Erwachsenen greift aber ein anderer Ansatz. Wir sind eigenverantwortlich für unseren Umgang mit Smartphone und Co. Wir sollten unser Medienverhalten bewusst reflektieren und müssen für uns selbst Regeln definieren und auch verantwortungsvoll umsetzen.

# Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands  
der Techniker Krankenkasse



Wie das funktionieren kann, wird uns gleich nach der Präsentation der Zahlen noch Frau Professor Dr. Ines Sura von der Universität Greifswald erklären. Sie ist als Professorin für Medienpädagogik und Medienbildung Expertin in diesem Bereich. Gemeinsam mit Professor Dr. Roland Rosenstock, ebenfalls von der Universität Greifswald, hat sie bereits viele Medienkompetenz-Angebote für die TK entwickelt und umgesetzt. Zum Beispiel das TK-Medienuniversum, eine Online-Plattform für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler an Grundschulen zum Thema Medienkompetenz. Oder die Themenseite #awarenetz für die 20 bis 30-Jährigen auf tk.de. Dort dreht sich alles um die "Schattenseiten im Netz" wie zum Beispiel Cybermobbing und Fakenews mit praktischen Tipps für einen souveränen und reflektierten Umgang mit den digitalen Medien.

## **Schalt mal ab, Deutschland!**

Darüber hinaus ist es aber vor allem wichtig, für analogen Ausgleich zu sorgen und unser Gehirn vom täglichen Datenfeuerwerk zu entlasten. Zum Beispiel durch Sport und Entspannung. Ganz klassische Krankenkassen-Angebote, aber in unserer schnelllebigen Welt wichtiger denn je. Wie wäre es zum Beispiel mal mit einem Yoga- oder Achtsamkeitskurs? Und nicht nur in Zeiten von Corona können wir Trainings- und Bewegungseinheiten bewusst nach draußen verlegen. Dabei tut neben der frischen Luft in der Natur auch der Tapetenwechsel gut, um zu entspannen und neue Kraft aufzubauen. Ziel sollte sein, diese analogen Gesundheitseinheiten langfristig ganz bewusst mit in den Tagesablauf einzubauen, sodass man einen regelmäßigen Ausgleich hat. In diesem Sinne mein Appell: "Schalt mal ab, Deutschland!".

---

## **Für Rückfragen:**

Techniker Krankenkasse

Unternehmenskommunikation

Telefon 040 - 69 09 - 17 83

[pressestelle@tk.de](mailto:pressestelle@tk.de)

Portal "Presse & Politik": [www.tk.de/presse](http://www.tk.de/presse)

Twitter: [www.twitter.com/tk\\_presse](https://www.twitter.com/tk_presse)

Blog: [www.wirtechniker.tk.de](http://www.wirtechniker.tk.de)