

Weniger Handynutzung: Psychische Gesundheit deutlich verbessert!

Eine Studie zeigt, dass reduzierte Smartphone-Nutzung die psychische Gesundheit von Studierenden verbessert.
Wichtige Erkenntnisse zur nachhaltigen Verhaltensänderung.

Krems, Österreich - Eine neue Studie an der Universität für Weiterbildung Krems zeigt bemerkenswerte Ergebnisse nach einer Reduzierung der täglichen Smartphone-Nutzung. Unter der Leitung von Christoph Pieh nahmen 111 Studierende, im Durchschnitt 23 Jahre alt, an der Untersuchung teil. Während eine Gruppe ihre Handynutzung auf maximal zwei Stunden pro Tag beschränkte, behielt eine Kontrollgruppe die durchschnittliche Nutzung von 4,5 Stunden bei. Die Auswirkungen waren signifikant: Nach drei Wochen zeigten die Teilnehmer der reduzierten Nutzung weniger depressive Symptome (27% weniger), weniger Stress (16% weniger), eine verbesserte Schlafqualität (18% mehr) und ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden (14% mehr), wie die **Kleine Zeitung** berichtet.

Diese Erkenntnisse unterstreichen den Zusammenhang zwischen Smartphone-Nutzung und psychischer Gesundheit, erklärte Pieh. Bei einer Nachuntersuchung zeigte sich allerdings, dass die positiven Effekte schnell abnahmen, sobald die Nutzung wieder anstieg, was die Notwendigkeit einer nachhaltigen Verhaltensänderung verdeutlicht. Die Studie hebt damit die Dringlichkeit hervor, bewusst mit Mobilgeräten umzugehen, da intensiver Gebrauch nicht nur die Psyche belastet, sondern auch die Lebensqualität beeinträchtigen kann. Ein weiteres Schlaglicht auf dieses Thema wirft ein Bericht von **noe.ORF.at**,

der auf die Wichtigkeit von weniger Bildschirmzeit für die psychische Gesundheit hinweist.

Details	
Ort	Krems, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kleinezeitung.at• noe.orf.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at