

Österreicher im Smartphone-Fieber: Handynutzung überfordert die Mäuler!

Immer mehr Österreicher möchten ihren Smartphone-Konsum reduzieren, zeigt eine aktuelle Deloitte-Umfrage. Nutzen und Kritik im Fokus.



Österreich - Ein alarmierender Trend nimmt in Österreich seinen Lauf: Die Smartphone-Nutzung erreicht erschreckende Dimensionen! Laut einer aktuellen Umfrage von Deloitte greifen Österreicher im Schnitt 36 Mal täglich zu ihrem Handy – und das, obwohl sich viele von ihnen inzwischen kritisch mit ihrem digitalen Konsum auseinandersetzen. Ein Drittel der Befragten gibt an, täglich mindestens vier Stunden am Mobiltelefon zu verbringen, wobei vor allem die jungen Menschen zwischen 14 und 29 Jahren – über ein Viertel dieser Gruppe – mehr als fünf Stunden täglich direkt am Bildschirm verbringen. Diese Information verdeutlicht, dass das Smartphone unverzichtbar ist, jedoch auch als potenzielle Zeitfalle wahrgenommen wird, wie meinbezirk.at berichtet.

Die Ergebnisse zeigen eine wachsende Skepsis gegenüber der exzessiven Nutzung digitaler Geräte. Fast 60 Prozent der Befragten äußern den Wunsch, ihren Konsum zu reduzieren. Vor allem die negativen Effekte wie Reizüberflutung, Schlafstörungen und das Gefühl, wertvolle Zeit zu verschwenden, drängen viele zur Selbstreflexion. Fast 33 Prozent berichten, dass sie sich oft in der Smartphone-Nutzung verlieren, während 21 Prozent sich gezwungen fühlen, ständig auf ihr Gerät zu schauen, wie in einer weiteren Diskussion von **futurezone.at** hervorgehoben wird.

Digital Detox im Fokus

Obwohl der Wunsch nach einem Digital Detox steigt, scheint der Verzicht auf Smartphones für viele unmöglich. Die täglichen Kommunikationsbedürfnisse sowie die Abhängigkeit von Apps für Nachrichten, Wetter und Navigation tragen dazu bei, dass die Menschen weiterhin an ihren Geräten festhalten müssen. Dabei sind einfache Maßnahmen wie das Stummschalten von Push-Benachrichtigungen oder das Einrichten von Bildschirmzeitgrenzen in den Smartphone-Einstellungen noch wenig verbreitet. Nur sieben Prozent der Nutzer haben sich diese Funktionen zur Einsichtnahme ihrer Nutzungshäufigkeit und zur Kontrolle ihrer Gewohnheiten zunutze gemacht.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • futurezone.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at