

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
02.06.2025

Digital Detox: Pause von der digitalen Welt

Wie bewusste Auszeiten von Handy & Co. unsere mentale Gesundheit stärken

Es klingelt, vibriert und blinkt – wir schreiben Nachrichten, scrollen durch Feeds, streamen Serien: Digitale Medien bestimmen oft den Alltag fast ohne Pausen. Warum vielen von uns jedoch ein „Entzug“ guttun würde und wie er gelingt, erklärt Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus.

Was bedeutet Digital Detox?

Gunnar Mollenhauer: Digital Detox ist eine bewusste Pause von digitalen Medien, eine Auszeit vom Handy und Internet – eine Art digitales „Entgiften“. Ziel ist es, den Kopf freizubekommen, zur Ruhe zu kommen und dem Gehirn Erholung zu ermöglichen.

Warum kann das hilfreich sein?

Gunnar Mollenhauer: Die Informationsflut und die Erwartung, jederzeit erreichbar zu sein, setzen viele von uns unter Stress. Durch die digitale Dauer-Versorgung mit Bildern, Videos und Texten hat das Gehirn keine echten Ruhephasen mehr. Wir schalten nicht mehr ab. Eine medienfreie Zeit hilft, die geistige Belastung zu reduzieren und neue Energie zu tanken.

Wie gelingt Digital Detox?

Gunnar Mollenhauer: Man muss nicht gleich offline gehen. Schon kleine Veränderungen wirken: Push-Meldungen abschalten, handyfreie Zeiten schaffen – etwa beim Essen oder abends im Schlafzimmer – und Handy und Co. bewusst aus dem Sichtfeld zu schaffen. Wer Freunde oder Familie mit ins Boot holt, erhöht die Chance, durchzuhalten. Letztlich ist das „digitale Entgiften“ kein Verzicht, sondern Selbstfürsorge.