Pressestelle · Hauptverwaltung · Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg

EINFACH. DIGITAL. NAH

KURZINTERVIEW 11/2026
Gesundheitsexperten beantworten Fragen zu aktuellen Themen

Pressestelle
Gunnar Mollenhauer
0391 2806-2002
Grit Matthes
0331 6463-109
pressestelle@ikk-gesundplus.de

Pause für den Kopf

Was hilft, wenn Nachrichten, Lärm und Ablenkungen zu viel werden

Dutzende Aufgaben, eine Flut an Nachrichten, ständige Erreichbarkeit: Unser Alltag ist digital überfrachtet. Während die Technologie weiter Tempo aufnimmt, ist unser Kopf oft im Alarmmodus. Viele Menschen erleben Symptome digitaler Erschöpfung. Was wir tun können, wenn zu viel unkontrolliert auf uns einprasselt, weiß Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus.

Was macht das mit uns, wenn wir immerzu beschallt werden?
Gunnar Mollenhauer: Unser Gehirn ist dafür nicht gemacht. Wenn es mehr Informationen bekommt, als es verarbeiten kann, entsteht Reizüberflutung – durch digitale Geräte, Lärm oder eine schnelllebige Umgebung.

Wie erkenne ich, dass ich überreizt bin?
Das kündigt sich häufig schleichend an. Viele merken zunächst nur: „Alles ist zu viel." Gedanken kreisen, Prioritäten lassen sich schwer setzen, selbst kleine Entscheidungen werden anstrengend. Je nach Intensität und Dauer können auch körperliche und psychische Symptome auftreten.

Und wie schützen wir uns am besten?
Pausen helfen. Schon eine kurze Auszeit vom Bildschirm kann guttun. Wer sein Smartphone täglich für eine Weile beiseitelegt und Lärm und Ablenkungen reduziert, schafft seinem Kopf Raum zum Durchatmen. In lauten Umgebungen können auch Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung helfen. Wichtig sind außerdem regelmäßiger, guter Schlaf und bewusste Ruhephasen. Denn ohne Grenzen kann das digitale Leben zur Belastung für Körper und Geist werden.

Über die IKK gesund plus

Die IKK gesund plus mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,4 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungsstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom Oktober 2026 die Interessen von ca. 620.000 Versicherten und rund 100.000 Arbeitgebern. Die persönliche Betreuung erfolgt online, telefonisch und in 64 Geschäftsstellen in Sachsen-Anhalt, Bremen, Bremerhaven, Niedersachsen, Brandenburg und Berlin. **Einfach. Digital. Nah.**