Ausmaß der Suchtmechanismen, weltweit – die harte Wahrheit!

Hohe Verbreitung:

In Deutschland besitzen rund 96,4% der deutschsprachigen Bevölkerung ab 16 Jahren ein Smartphone, über 20 Mio. Geräte wurden 2024 verkauft.

Nutzungszahlen:

In Deutschland nutzen Menschen ihr Handy im Schnitt 2,5 Stunden täglich, bei den 16- bis 29-Jährigen sind es über 3 Stunden, nur am Handy!

Bildschirmzeit insgesamt (PC, Laptop, Handy,TV etc.) über 10 Stunden pro Tag!

Globale Sucht:

Weltweit gelten ca. 1,58 Milliarden Menschen als smartphone-süchtig, jeder fünfte Nutzer – ein Anstieg von 7,4 % gegenüber dem Vorjahr.

Smartphones regieren uns!

und...

Wir haben es in der Hand, wer hier wen kontrolliert

Ein paar nackte Zahlen

DAK-Umfrage/Forsa 2025: Jugendliche in Deutschland zwischen 10-17 Jahren:

88,8 % Mädchen und 88,1 % Jungen nützen regelmäßig Plattformen wie TikTok, YouTube oder Netflix.

Nutzungsdauer nur bei Handy:

Werktags 146 Min. (rund 2,5 Stdn.) / Tag; Wochenende: 201 Min. (3,35 Stdn)

Anteil der Kinder mit riskanter Social-Media-Nutzung: 2025→ 21,5 %

Entspricht 1,1 Mio. Kinder mit problematischem Nutzungsverhalten

Suchtartige Nutzung mit Kontrollverlust und Abhängigkeit, begleitet von psychischen Belastungen wie sozialem Rückzug und Schulversagen: **2024 → 4,7 % 2025→ 6,6 %**

Dr. Dahmen, MdB: „Social Media ist die Zigarette des 21. Jahrhunderts“

„Social Media ist kein harmloses Freizeitvergnügen“

„Das Handy klebt an ihrem – jugendlichen – Leben und lässt sie kaum los“

„Frühere Generationen mussten sich von ihren Eltern ablösen, die heutige muss sich von den Geräten ablösen, die ihre Eltern ihnen einst zu früh zu Weihnachten geschenkt haben“

Option:

„Dumbphone, der digitale Gegenentwurf wird zum Trend:

ein mobiles Telefon zum Telefonieren und Nachrichten schreiben ähnlich wie Handys in 1990 Jahren: Einstellbar sind Zeitsperre. Apps werden nach kurzer Benutzungsdauer unzugänglich u.v.m.

Harte Kriterien der Suchtentwicklung

stoffgebundene und nicht stoffgebundene Sucht

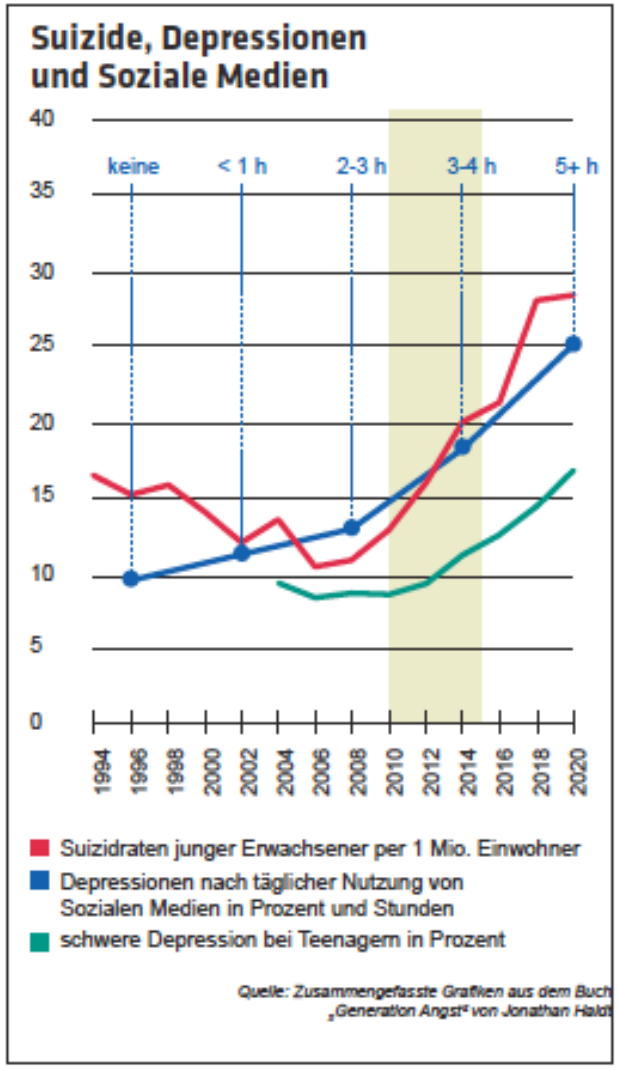
1. ICH BRAUCHE DAS (Unbezwingbares Verlangen/Wiederholungszwang)
2. ICH KANN ES NICHT STOPPEN (Kontrollverlust)
3. ICH BRAUCHE IMMER MEHR (Dosissteigerung: 1 Std/d zu 16 Stdn./d)„ist doch normal, alle 10 Minuten aufs Handy zu schauen, machen alle so“
4. ICH BIN NICHT MEHR ICH SELBST (Entzugserscheinungen mit Nervosität, Panik, Fomo)

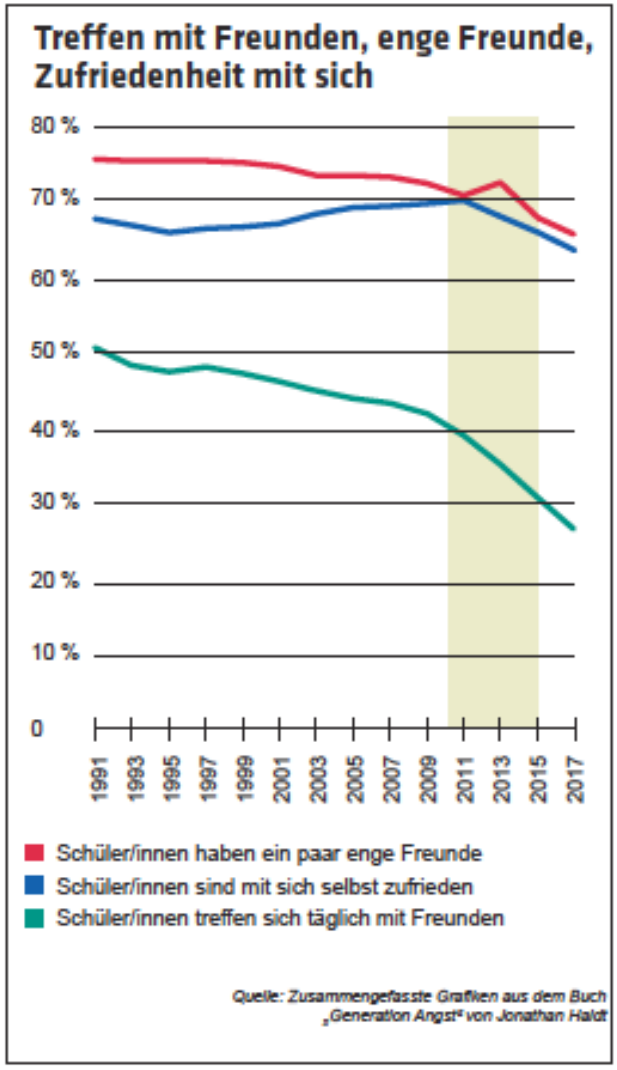
   „ich kann ohne Handy nicht leben“ „lieber ohne Freundin als ohne Handy“
5. UM MICH HERUM WIRD ES EINSAM (Sozialer Rückzug mit Tunnelblick, eingeschränkter Focus)

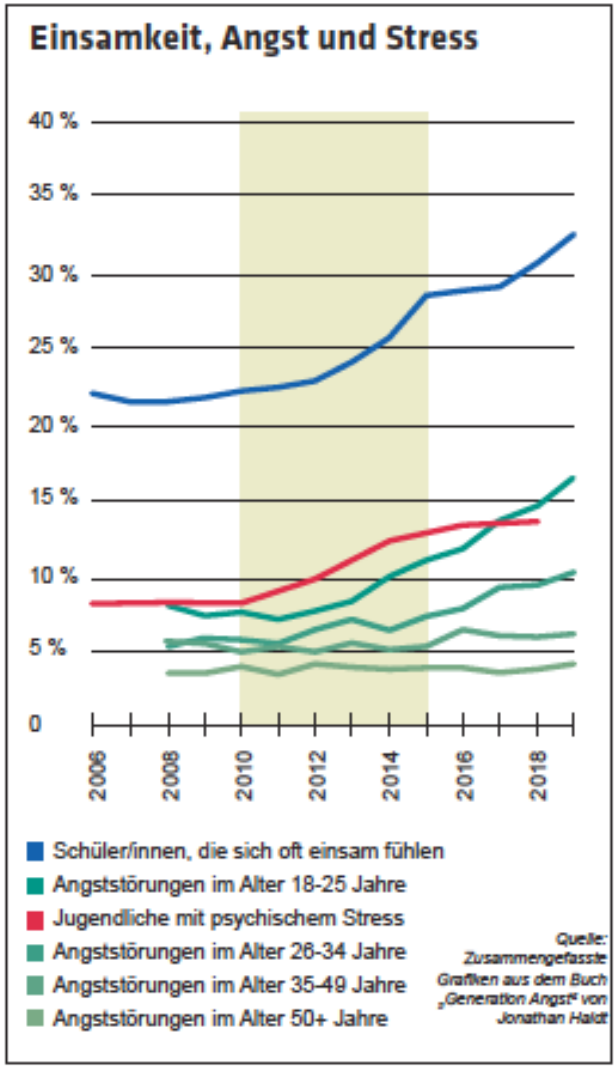
   Alkoholiker sieht am Ende des Tunnels nur noch die Bierflasche

   Jugendliche im Urlaub: „Wo ist hier WLAN-Empfang?
6. Bedeutungsverlust von Umgebung (Familie, Freunde, Arbeit, Sport...) lieber likes auf facebook etc. statt Treffen mit dem Kumpel oder der Freundin.

6. Systemische Folgen & Psychische Gesundheit







Jonathan Haidt, Generation Angst: Negative Auswirkungen der Smartphone-Nutzung auf Kinder und Jugendliche (Grafiken: diagnose:funk) aus UMG/No. 38/3-2025

30 Tage ohne Smartphone, stattdessen nur ein altes Klapphandy

Ein Selbstversuch zur digitalen Achtsamkeit und die Rückgewinnung der Aufmerksamkeit.

Auszug aus Zeitungsartikel in Epoch Times 14.02.2026 + Ergänzungen

Motiv:

Überforderung durch ständige Ablenkung,
zerstreute Aufmerksamkeit,
Gefühl von Kontrollverlust über die eigene Zeit.

Kernfrage:

Wer kontrolliert hier eigentlich wen?



K.I-generiert by ChatGPT i.A. Thomas Thraen

Warum Smartphones süchtig machen?

Suchtfalle enttarnt!

Apps sind bewusst auf Gewohnheit und Abhängigkeit ausgelegt.

"Design-te Abhängigkeit":

Likes, Pushs, endlose Feeds, variable Belohnungen sprechen dieselben Belohnungssysteme an wie beim Glücksspiel („Dopamin-Achse")

„Nur kurz schauen" wird zur automatischen Gewohnheit, aus Minuten werden Stunden, oft ohne klares Ziel → **Ergebnis: nutzlos vertane Lebenszeit.**

(Prof.Dr. Walach: Deine Aufmerksamkeit ist zur Ware geworden und

→ **zum horrenden Profit für andere)**

Neue Phänomene beschreiben neue problematische Verhaltensweisen:

→ „Phubbing" (phone + snubbing - vor den Kopf stoßen, jdn. Ignorieren).
Handy ist wichtiger als anwesendes Gegenüber

→ „Nomophobie" (Angst, ohne Smartphone zu sein)

→ „Fomo" (fear of missing out: die Angst, etwas zu verpassen oder auch ausgeschlossen zu sein)

Hilfe, mein Kind will mit 9 Jahren ein Handy ?
Was tun?

1. Miteinander reden!

Wofür brauchst Du ein Handy genau?
Was wären die Vorteile ohne Handy?
(Zeit für Hobbys, Sport, Lesen, Musikinstrument spielen, Wandern, Campen....)

2. Risiken für Jugendliche besprechen:

Gruppendruck der sozialen Medien - Cyber-Mobbing durch Mitschüler – Isolation – Einsamkeit durch exzessive Nutzung – Pornographie / sexuelle Belästigung und Gewaltdarstellungen – Spielsucht – Schlafstörungen – Kurzsichtigkeit - Strahlenbelastung

3. Kind in seinem Drängen nach Handy immer wieder anhören, seine Gefühle dazu äußern helfen (Ausgeschlossen zu sein, „FOMO“, Einsamkeit, Langeweile)
Gemeinsam Ideen entwickeln im Umgang ohne Handy.

4. Familienkultur schaffen, Zeit miteinander verbringen, Zusammengehörigkeitsgefühl
Tipp: wöchentliches Treffen der gesamten Familie

- jeder erzählt sein Highlight der Woche
- jeder berichtet von einem aufgetretenen Problem
- jeder erzählt davon, worauf er/sie sich freut

Hilfe, mein Kind will mit 9 Jahren ein Handy? Was tun?

- Zusätzlich plant jedes Elternteil 1 x / Monat ein Einzelgespräch mit dem Kind, verbunden mit einer Freizeitaktivität nach Wunsches Kindes.

  Bedingung: Gespräch führen muß noch möglich sein.

5. Dem Kind vorschlagen, zu beobachten am Beispiel der Mitschüler

was mit denen passiert, die ganz früh Handy bekommen haben und es exzessiv nutzen.

- z.B. nächtliches Spielen mit Handy → Schlafmangel, Konzentrationsabfall, Leistungsabfall, Noten-Verschlechterung,
- Ängstlichkeit nimmt zu, Selbst-Isolation, Interesselosigkeit an Mitschülern
- Verlust an Leistungs-Willen, Ehrgeiz
- Verlust an Kreativität. Keine Freizeit mehr für gemeinsame Unternehmungen

6. Kooperation statt Verbote

Was könnte der optimale Zeitpunkt für ein Handy für Dich sein?

Epidemiologische Studie Uni Genf 09/2023
Spermienkonzentration unter EMF

Untersuchte Gruppe:

2886 Soldaten im Alter von 18 -22 Jahren im Zeitraum 2005 – 2018

1. Gruppe: Handy-Nutzung mehr als 20-mal pro Tag:
   Spermienkonzentration: 44,5 Mio. / ml im Durchschnitt
2. Gruppe: Handy-Nutzung 1-mal pro Woche:
   Spermienkonzentration: 56,5 Mio./ ml im Durchschnitt

Rückgang um 21 %

Bei Spermienkonzentration unter 40 Mio./ml sinkt die Wahrscheinlichkeit auf Zeugungsfähigkeit zunehmend.

Weitere Faktoren für sinkende Spermienanzahl seit 50 Jahren
durchschnittlich: 99 Mio./ml → 47 Mio./ml

Umweltfaktoren: hormonaktive Substanzen, Pestizide, Strahlung

Verhaltensfaktoren: Ernährung, Alkohol, Rauchen, Stress

Störungen des Körperbildes bei jugendlichen Handy-Nutzern

- Universität Seoul, Juni 2022, 53.000 Jugendliche 12.-18. Lebensjahr:
- Auswirkungen auf Psyche und das Körperbild bei **täglich 5 Stunden und mehr am Handy** im Vergleich zu Wenig-Nutzern (weniger als 2 h/tägl.):
- Jungen: + 18,8 %, Mädchen +29,4 %
- **19,8 % Jungen, 31,6 % Mädchen überschätzen ihr Körpergewicht.**
- Gewichtsreduktion mit ungeeigneten Maßnahmen (nur 1 x täglich Essen, Erbrechen, Abführmittel). Jungen 2,9 %. Mädchen 9,4 %.
- Unangemessene Gewichtskontrolle, ständig auf der Waage:
- Jungen: +54 % , Mädchen + 245 %
- Dauer Handy-Konsum signifikant höhere Rate an Körperbildstörungen !

Fazit: Dringender Aufruf, Strategien zu entwickeln, den Jugendlichen (..und Kindern) zur gesunden Nutzung ihres Handys zu verhelfen.

Praxis Thomas Thraen, Neu-Ulm