Medienkonsum und Gesundheit von Auszubildenden

Manfred Betz[1], Kay-Ina Koehler[1], Ulrich Koehler[2], Henriette Konschill-Schwesig[1], Lucie Preißler[1]

Philipps Universität Marburg

[1]Institut für Gesundheitsförderung und -forschung, Dillenburg

[2]Schlafmedizinisches Zentrum der Philipps-Universität, Marburg

IGFF

Fragestellung

Die Auszubildenden von heute sind mit digitalen Medien aufgewachsen. Bei vielen dieser Altersgruppe spielen Smartphone & Co in Beruf und Freizeit eine dominierende Rolle. Dabei stellt sich die Frage, inwieweit ein hoher Medienkonsum sich ungünstig auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Auszubildenden auswirkt.

Methoden

Im Rahmen der Deutschen Azubi-Gesundheitsstudie wurden 896 16- bis 25jährige Auszubildende (20 ± 3,1 Jahre; Männer 72%, Frauen 28%) hinsichtlich ihrer Nutzung digitaler Medien, ihres Gesundheitszustandes und ihrer Arbeitsfähigkeit untersucht. Die Datenerhebung erfolgte über verschiedene Fragebögen (PSQI, ESS, WHO-5, MDI, Azubi-Gesundheits-Fragebogen, WAI).

Ergebnisse

> Im Mittel liegt die tägliche Nutzung digitaler Medien bei 8:14 Stunden. Dies entspricht etwa der Hälfte der wachen Zeit am Tag. Am häufigsten wird das Smartphone genutzt, es folgen Fernsehen und PC/Tablet (Abb. 1).

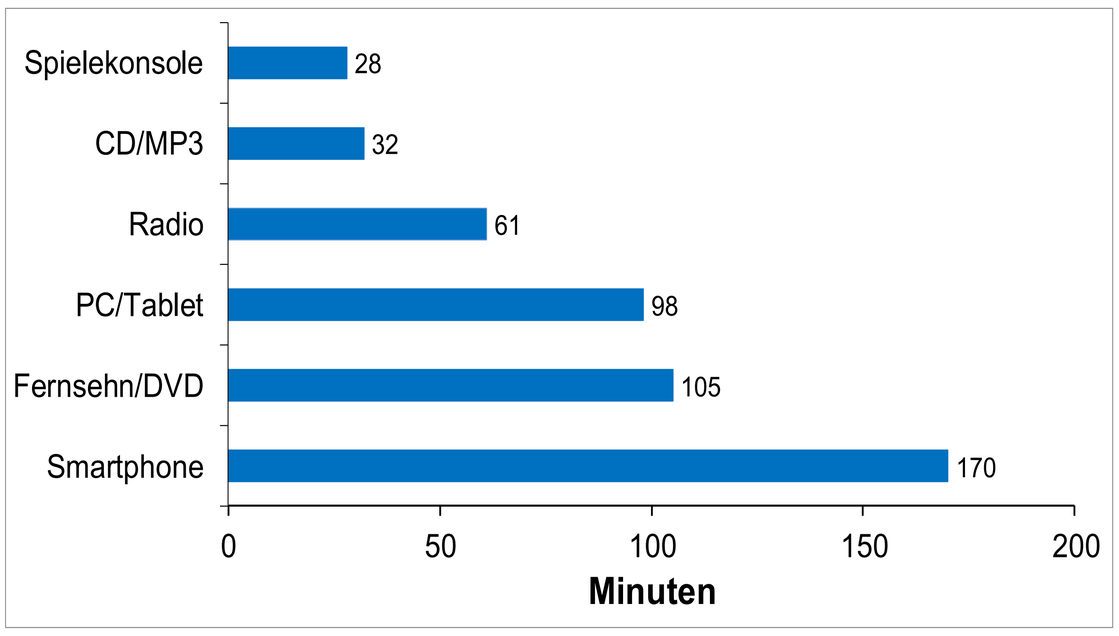


Abb. 1: Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer (in Minuten) von digitalen Medien bei Auszubildenden.

> Auszubildende mit hohem Medienkonsum unterscheiden sich hinsichtlich Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit signifikant von solchen mit geringem Medienkonsum. Sie
- sind weniger ausgeruht und leistungsfähig,
- fehlen häufiger am Arbeitsplatz (4 Tage/Jahr),
- leiden häufiger unter Schlafstörungen,
- haben ein geringeres Wohlbefinden und
- fühlen sich häufiger einsam und ausgeschlossen.

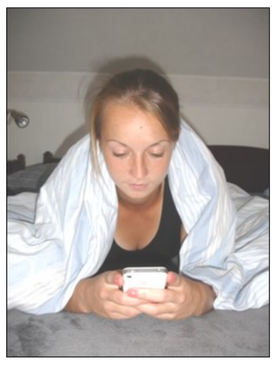
> Auszubildende mit hohem Medienkonsum unterscheiden sich hinsichtlich ihres Gesundheitsverhaltens signifikant von solchen mit geringem Medienkonsum. Sie
- bewegen sich im Alltag weniger,
- essen unregelmäßiger und ungesünder,
- rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol,
- schlafen am Wochenende weniger und schlechter und
- nehmen mehr aufputschende Getränke (z.B. koffeinhaltige Energydrinks) zu sich.

> Problematisch erscheint vor allem die Smartphone-Nutzung abends und nachts (Tab. 1). Auszubildende, die ihr Smartphone im Bett nutzen, schlafen weniger und schlechter.

Wochentag	Azubi 1	Azubi 2	Azubi 3	Azubi 4	Azubi 5
Montag	0:47	1:07	22:33	23:21	23:57
Dienstag	23:02	0:39	21:21	4:16	3:06
Mittwoch	0:44	0:37	0:28	2:33	1:18
Donnerstag	0:39	0:06	23:19	1:53	0:22
Freitag	23:42	0:09	3:21	23:00	1:10
Samstag	1:11	2:22	4:14	0:25	2:42
Sonntag	4:17	2:36	4:01	2:15	1:23

Tab. 1: Letzte Onlinezeit mit dem Smartphone (erfasst über Whats app), dargestellt an fünf Auszubildenden während einer Woche (Aufstehen während der Woche zwischen 5.00 und 5.30 Uhr)

Fazit



Die Nutzung digitaler Medien dominiert Beruf und Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Exzessiver Medienkonsum reduziert Dauer und Qualität des Schlafes junger Menschen und beeinträchtigt Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit.

Kontakt: Dr. Manfred Betz, Institut für Gesundheitsförderung und -forschung

Lerchenweg 14, 35683 Dillenburg, E-Mail: manfred.betz@igff.de