

KiQuNu – Studie zur Smartphone-Abhängigkeit

Teil 1: Deskriptive Analysen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



OFFIS

detoxi

Ausgangssituation

Damit zielgerichtete Versorgungs- und Präventionsangebote geplant werden können, ist es wichtig, die gesundheitliche Situation der Bevölkerung zu kennen. Bisher gibt es jedoch kaum repräsentativen Daten zur Prävalenz von Smartphone-Abhängigkeit bei Erwachsenen in Deutschland.

Ziel

Die Studie erfasst die Prävalenz von Smartphone-Abhängigkeit bei Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren in Deutschland. Dabei werden u. a. die folgenden Fragestellungen untersucht:

- Wie groß ist der Anteil von Personen mit abhängiger Smartphone-Nutzung?
- Welche Unterschiede gibt es bezüglich Alter, Geschlecht, Erwerbsstatus, Familienstand?
- Wie wird das Smartphone im Alltag genutzt?
- Gibt es Zusammenhänge zwischen problematischer Smartphone-Nutzung, Gesundheit und Wohlbefinden?

Über KiQuNu

Das durch das BMWF geförderte Forschungsprojekt wurde gemeinsam von der detoxi Health GmbH und OFFIS - Institut für Informatik durchgeführt.

Die detoxi Health GmbH ist ein E-Health Unternehmen mit Sitz in Berlin. Das OFFIS e.V. - Institut für Informatik (OFFIS) erforscht als An-Institut der Universität Oldenburg neue Formen computergestützter Informationsverarbeitung in Hard- und Softwaresystemen.

detoxi

Studiendesign

Im Rahmen der Studie wurden validierte psychologische Skalen zur Erfassung von problematischem Smartphone-Verhalten sowie zur psychischen Gesundheit eingesetzt.

Zusätzlich wurden die Smartphone-Nutzungsdaten der Teilnehmer über einen Zeitraum von zwei Wochen erfasst (Mobile Sensing). Mithilfe dieser Daten können Rückschlüsse darüber gezogen werden, wie Menschen ihr Smartphone im Alltag nutzen.

Online-Befragung

Online-Sucht &
Psychische Gesundheit

Mobile Sensing

Smartphone-Nutzung
über 14 Tage

Zur Datenerhebung wurde eine Studien-App eingesetzt, die von den Teilnehmenden im Google Play Store heruntergeladen wurde.

Datenauswertung

Die in der Online-Umfrage erhobenen Daten wurden mit der Methode des Iterative Proportional Fitting (IPF) gewichtet, um möglichen Verzerrungen der Daten entgegenzuwirken. Der Gewichtungsfaktor wurde für Alter, Geschlecht und Bundesland angepasst. Die Berechnung der Gewichtungsfaktoren basiert auf Daten des Statistischen Bundesamtes.

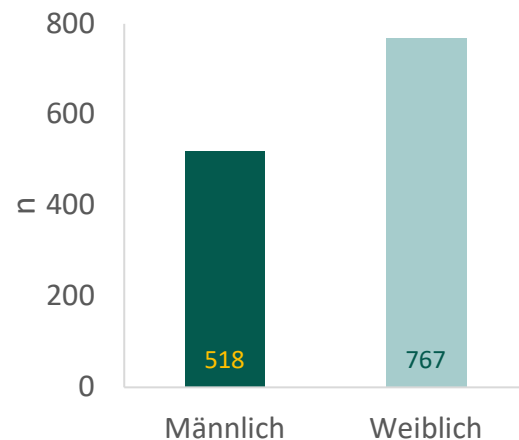
Durch die Gewichtung entspricht die Stichprobe einem repräsentativen Abbild der Altersgruppe 18 bis 65 in Deutschland.

Limitation

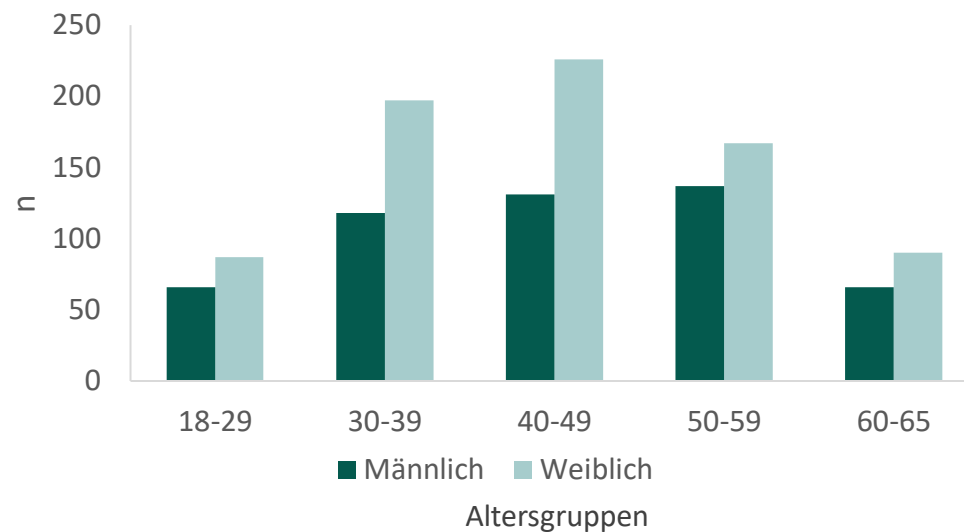
Eine wesentliche Einschränkung der Studie besteht darin, dass die Ergebnisse durch die Art der Rekrutierung möglicherweise von Personen stammen, die grundsätzlich an dem Thema interessiert oder selbst ein problematisches Smartphone-Verhalten aufweisen. Dadurch könnte eine Auswahlverzerrung vorliegen.

Trotz dieser Einschränkung liefert die Studie wertvolle Hinweise zur Prävalenz von Online-Sucht bei Erwachsenen.

Ungewichtete Stichprobe
nach Geschlecht



Ungewichtete Stichprobe nach Altersgruppen und Geschlecht



Stichprobe: n = 1.285 (767 weiblich, 518 männlich)

Stichprobe

An der Studie nahmen im Mai und Juni 2026 insgesamt 1.321 Personen teil. 36 Fehler, Ausreißer oder unvollständige Fälle wurden systematisch entfernt.

Die Rekrutierung der Teilnehmenden erfolgte durch Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie mehrere Online-Panels.

Die Stichprobe umfasste nach Bereinigung 1.285 Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren, davon waren 767 (60%) weiblich und 518 (40%) männlich.

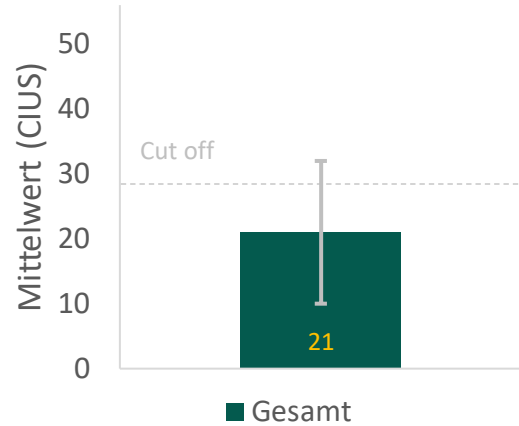
Problematisches Smartphone-Verhalten

Zur Erfassung von problematischem Smartphone-Verhalten wurde eine angepasste Version der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) eingesetzt.

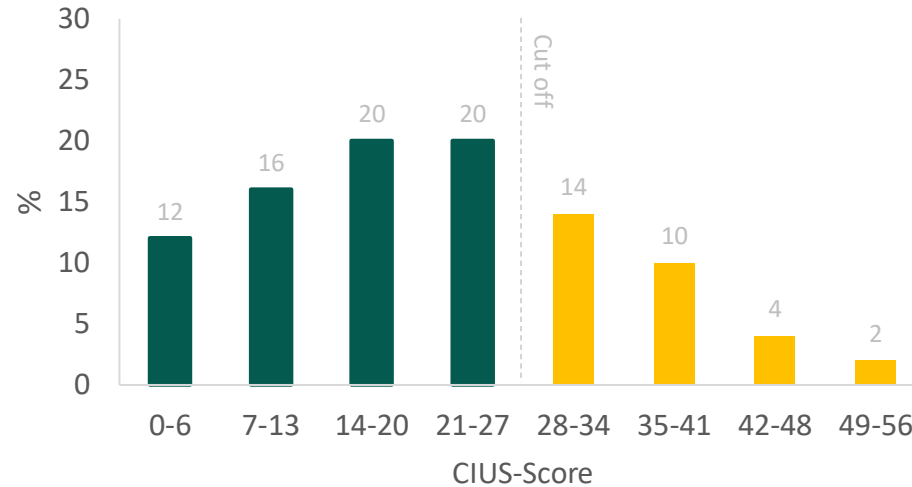
Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 1-6.

Wartberg, L., Petersen, K. U., Kammerl, R., Rosenkranz, M., & Thomasius, R. (2014). Psychometric validation of a German version of the Compulsive Internet Use Scale. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 17(2), 99-103.

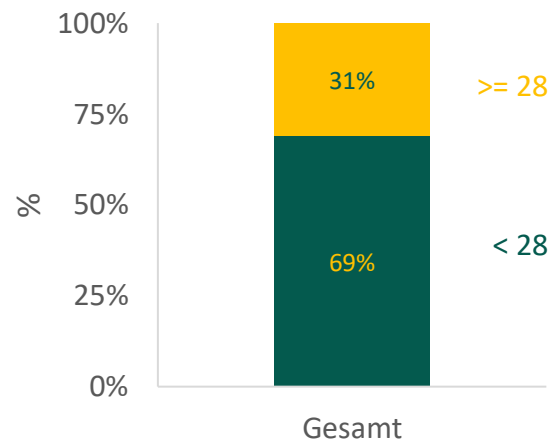
CIUS (M, SD)



Verteilung CIUS



Cut off



Zentrale Ergebnisse

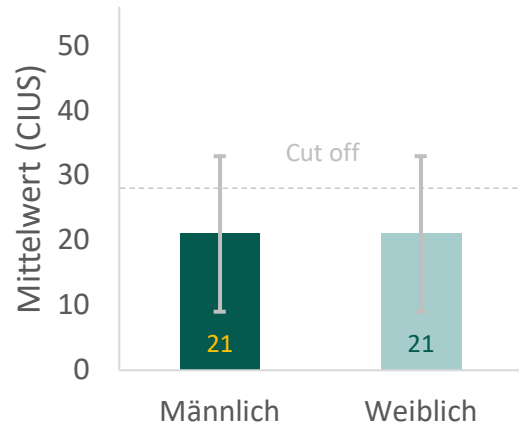
Zur Erfassung von problematischem Smartphone-Verhalten wurde eine auf Smartphone-Nutzung angepasste Version der **Compulsive Internet Use Scale (CIUS)** eingesetzt.

Der Gesamtwert der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) liegt zwischen 0 und 56. Ein **Cut off-Wert von 28 Punkten** dient beim CIUS als Richtwert, um einen pathologischen oder suchartigen Internetgebrauch zu erkennen.

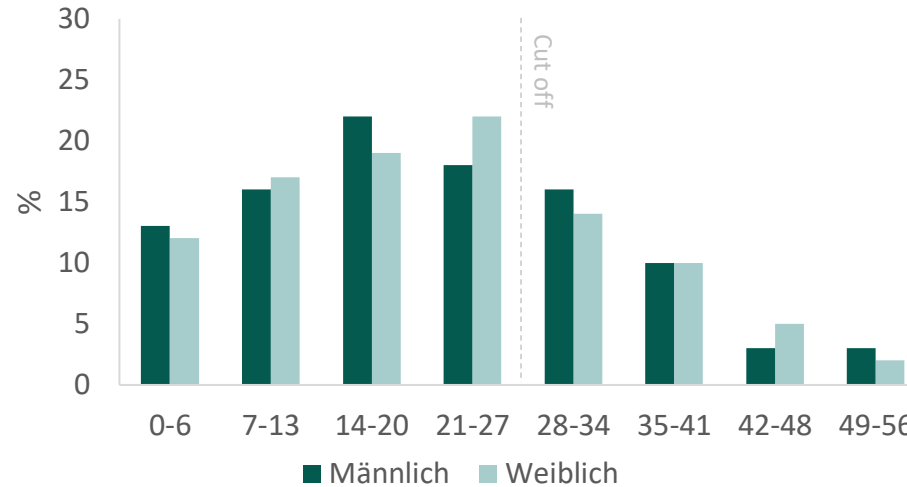
Gemessen am CIUS-Score weist **rund jeder dritte Erwachsene (31%)** ein **problematisches Nutzungsverhalten** im Umgang mit dem Smartphone auf.



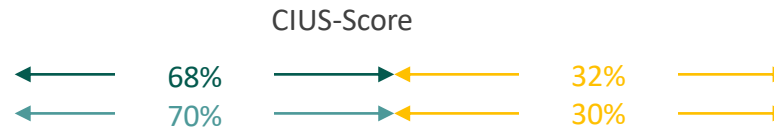
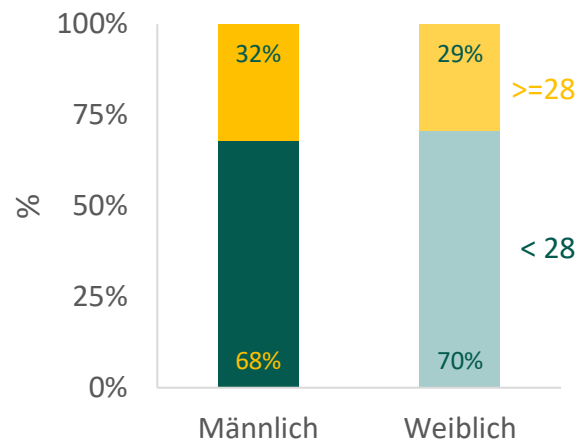
CIUS nach Geschlecht (M, SD)



Verteilung CIUS nach Geschlecht



Cut off nach Geschlecht



Zentrale Ergebnisse

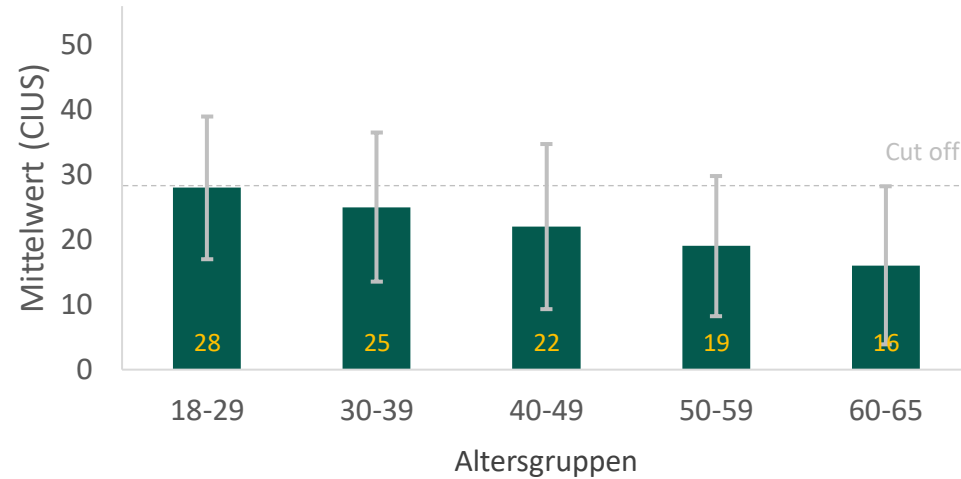
Zur Erfassung von problematischem Smartphone-Verhalten wurde eine auf Smartphone-Nutzung angepasste Version der **Compulsive Internet Use Scale (CIUS)** eingesetzt.

Der Gesamtwert der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) liegt zwischen 0 und 56. Ein **Cut off-Wert von 28 Punkten** dient beim CIUS als Richtwert, um einen pathologischen oder suchartigen Internetgebrauch zu erkennen.

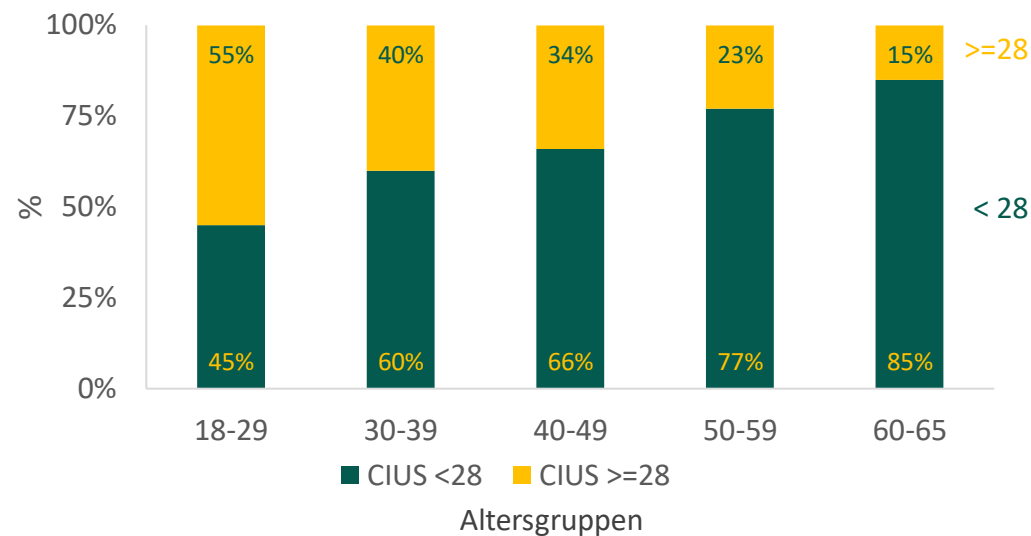
Gemessen am CIUS-Score weisen **32% der Männer** und **29% der Frauen** ein problematisches Nutzungsverhalten im Umgang mit dem Smartphone auf.



CIUS nach Altersgruppen (M, SD)



Cut off nach Altersgruppen



Zentrale Ergebnisse

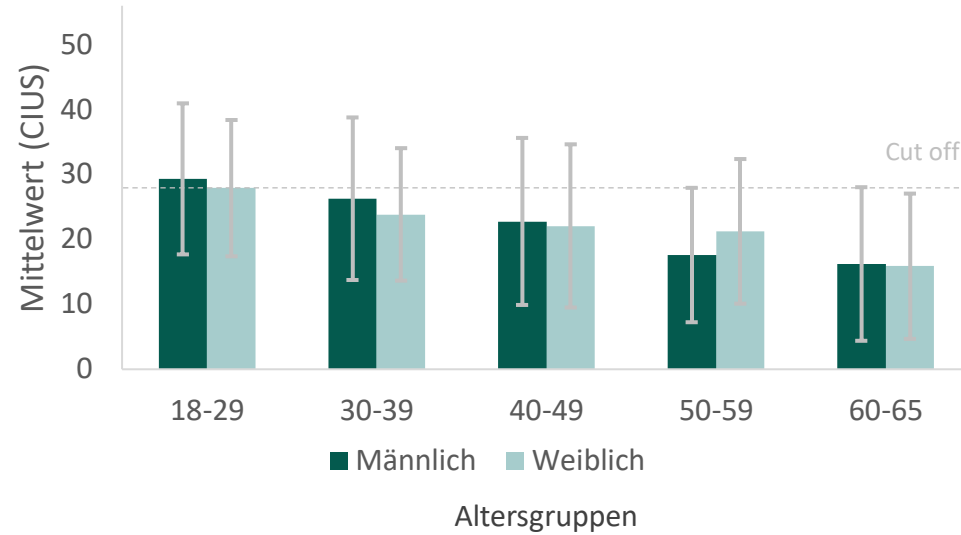
Zur Erfassung von problematischem Smartphone-Verhalten wurde eine auf Smartphone-Nutzung angepasste Version **der Compulsive Internet Use Scale (CIUS)** eingesetzt.

Beim CIUS-Score zeigt sich ein klarer **Alterseffekt**: Je jünger die Erwachsenen, desto größer der Anteil der Betroffenen.

Besonders ausgeprägt zeigt sich dies bei den **18- bis 29-Jährigen (55%)**. Bei den 30- bis 39-Jährigen haben immerhin noch 40% einen CIUS-Score ≥ 28 .



CIUS nach Altersgruppen und Geschlecht (M, SD)



Zentrale Ergebnisse

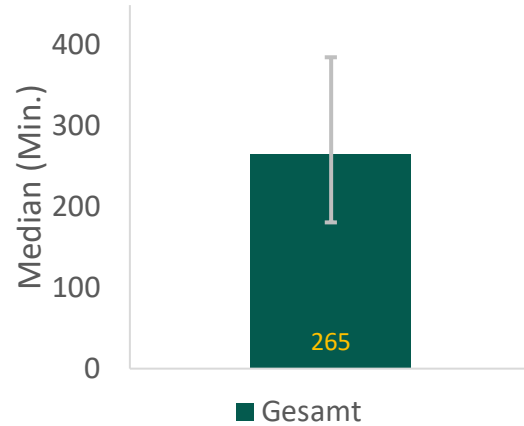
Zur Erfassung von problematischem Smartphone-Verhalten wurde eine auf Smartphone-Nutzung angepasste Version **der Compulsive Internet Use Scale (CIUS)** eingesetzt.

Je nach Altersgruppe sind leichte Unterschiede im CIUS nach Geschlecht erkennbar.

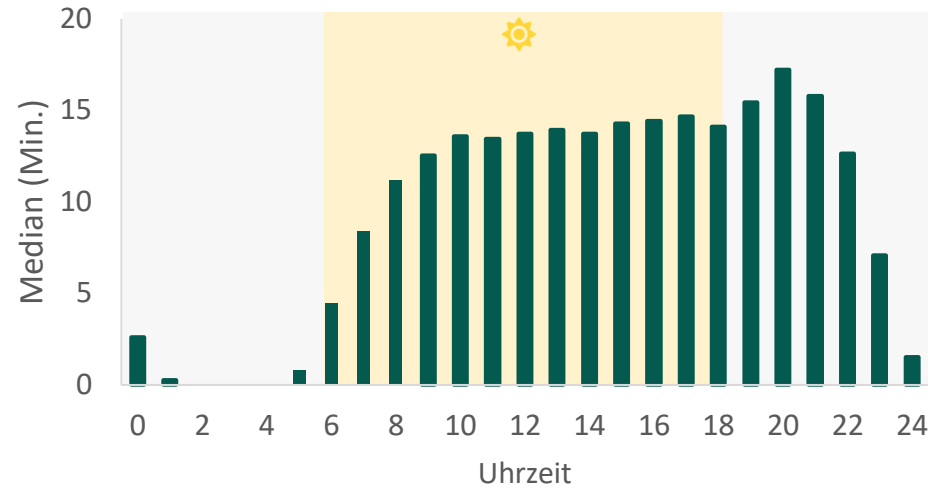
Smartphone-Nutzung

Zur Datenerhebung wurde eine Studien-App für Smartphones mit Android-Betriebssystem eingesetzt, die von den Teilnehmenden im Google Play Store heruntergeladen wurde.

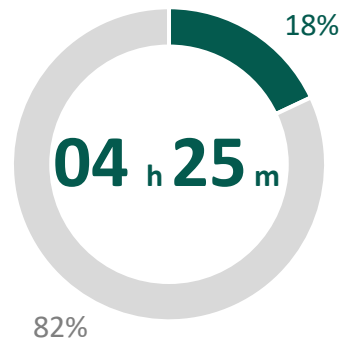
Bildschirmzeit pro Tag



Bildschirmzeit nach Uhrzeit



Bildschirmzeit pro Tag (Median)



■ Screen on ■ Screen off

Bildschirmzeit (Md) 06:00-18:00

← 02 h 37 m →

Zentrale Ergebnisse

Im Rahmen der Studie wurden Smartphone-Nutzungsdaten über einen Zeitraum von zwei Wochen mit Hilfe von **Mobile Sensing** erfasst. Mithilfe dieser Daten können Rückschlüsse darüber gezogen werden, wie Menschen ihr Smartphone im Alltag nutzen.

Das Smartphone ist bei Erwachsenen ständiger Begleiter. Im Mittel ist der Bildschirm des Smartphones am Tag **4 h 25 m** aktiviert. Das entspricht 18% der Tageszeit bzw. **31 Stunden pro Woche**.

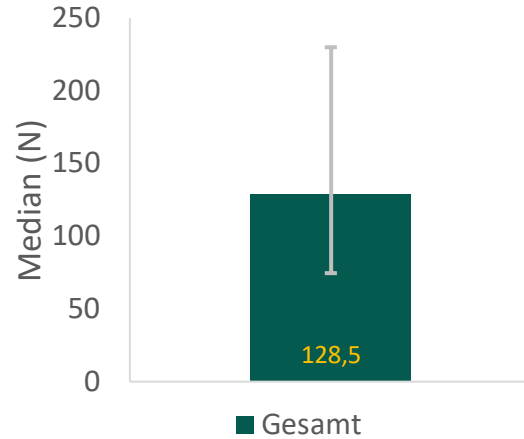
Bei einer durchschnittlichen Schlafdauer von 8 h pro Tag entspricht dies **28% der Wachzeit**.

Zwischen 06:00 Uhr und 18:00 Uhr haben Erwachsene den Bildschirm des Smartphones im Mittel 2,37 h aktiviert.

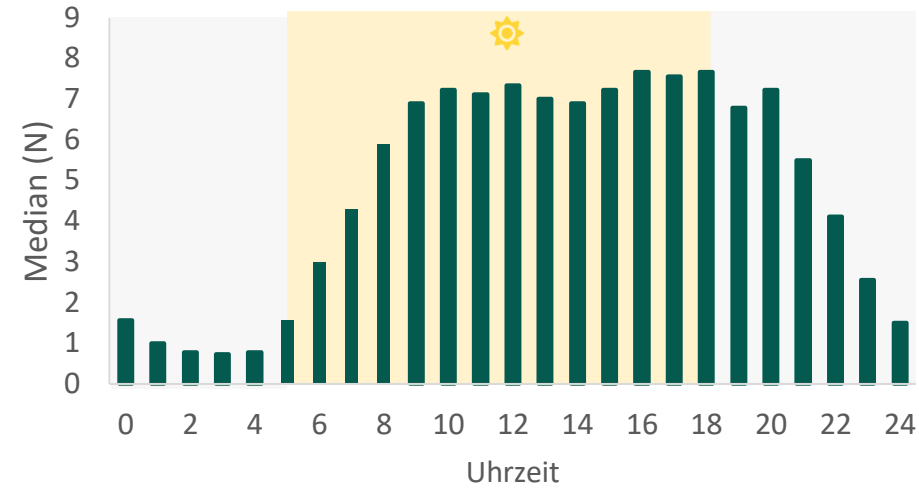
Abends - vor dem Schlafen gehen - ist ein deutlicher Peak in der Nutzung erkennbar.

detoxi

Mitteilungen pro Tag



Erhaltene Mitteilungen nach Uhrzeit



Mitteilungen (Md) 06:00-18:00
← alle 9 Min. →

Zentrale Ergebnisse

Mitteilungen (Notifications) sind kurze Hinweise, die auf dem Bildschirm angezeigt werden, ohne dass der Nutzer eine App aktiv öffnen soll.

Mitteilungen sind einer der Hauptauslöser für unbewusstes Smartphone-Checking, da sie gezielt Aufmerksamkeit einfordern.

Im Schnitt erhielten die Teilnehmer **128 Mitteilungen pro Tag**: Das ist im Mittel eine Nachricht alle 11 Minuten. Im Alltag (06:00 Uhr – 18:00 Uhr) ist die Taktung sogar noch dichter.

detoxi

Negative Folgen der Smartphone-Nutzung

Zur Erfassung negativer Folgen der Smartphone-Nutzung wurde die „Problematic Smartphone Scale“ verwendet, die vier Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden erfasst.

Islambouli, R., Ingram, S & Gillet, D. (2024). Understanding Digital Wellbeing Through Smartphone Usage Intentions and Regrettable Patterns. In 2024 IEEE 12th International Conference on Healthcare Informatics (ICHI), 426–435.

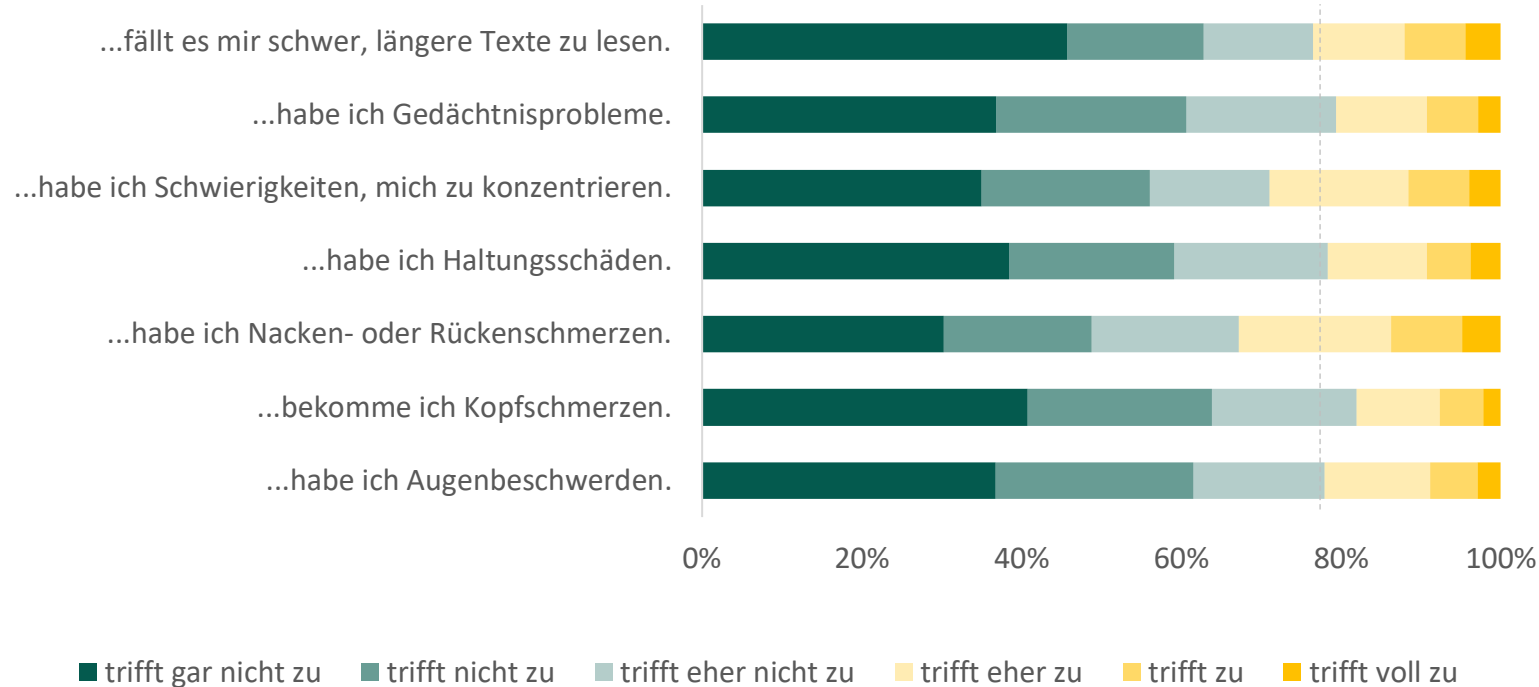
Zentrale Ergebnisse

Rund ein Fünftel der Befragten gibt an, wegen der Smartphone-Nutzung **Auswirkungen auf Konzentration und Gesundheit** zu spüren.

Besonders häufig werden Nacken- und Rückenschmerzen sowie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, genannt.

Ungefähr 3% der Befragten stimmen voll zu, bei allen genannten Items gesundheitliche Auswirkungen durch die Smartphone-Nutzung zu haben.

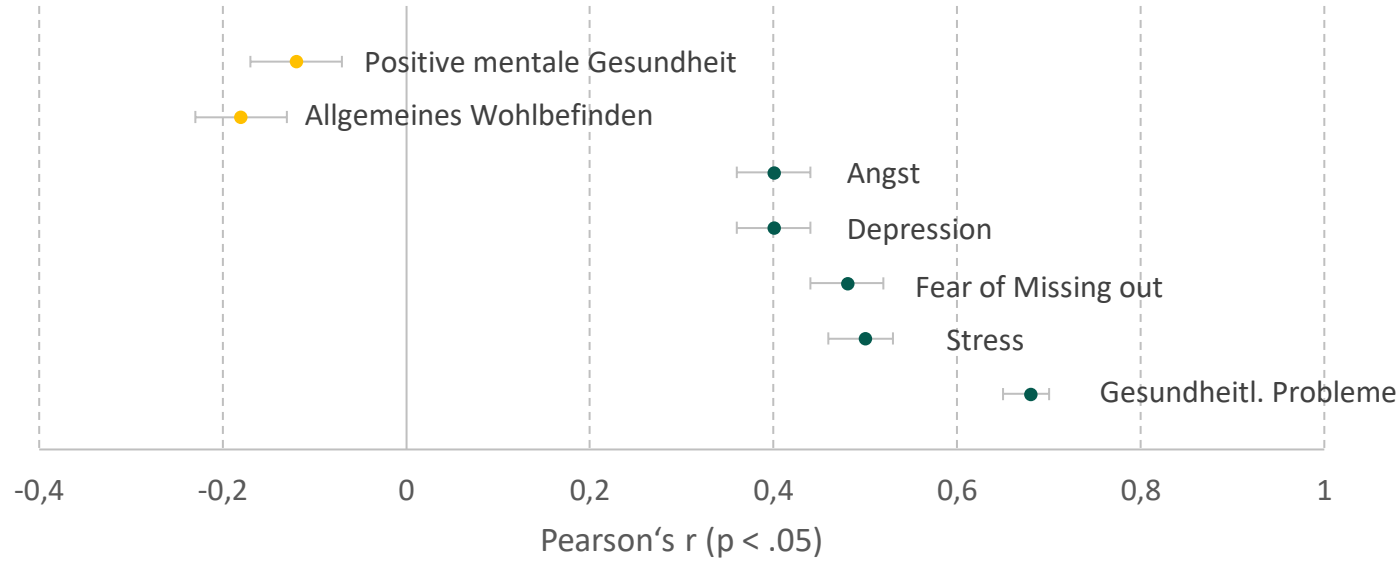
Wegen meiner Smartphone-Nutzung ...



Digital Wellbeing

In diesem Teil der Studie werden Zusammenhänge zwischen problematischer Smartphone-Nutzung, Gesundheit und Wohlbefinden betrachtet.

Zusammenhänge zwischen problematischer Smartphone-Nutzung, Gesundheit und Wohlbefinden



Zentrale Ergebnisse

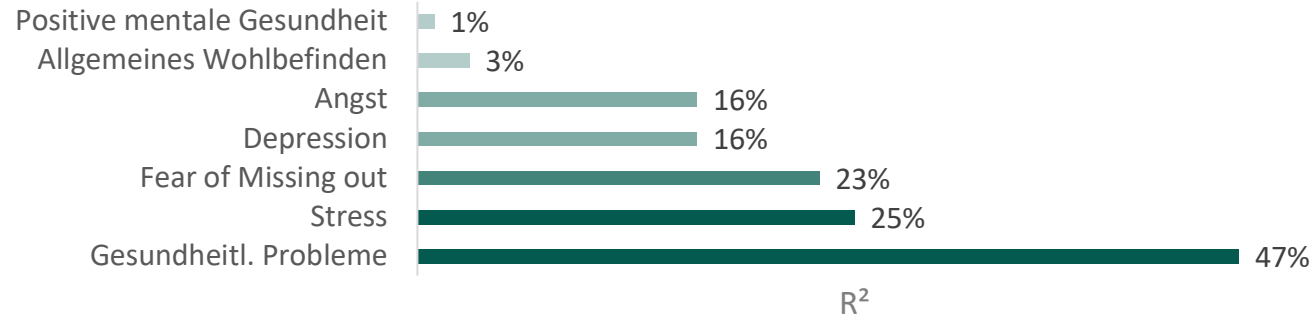
Zwischen problematischer Smartphone-Nutzung und **Stress** sowie **gesundheitlichen Problemen** besteht ein statistisch signifikanter, starker positiver Zusammenhang.

Zwischen problematischer Smartphone-Nutzung und **Angst, Depression** sowie **FoMo** besteht ein statistisch signifikanter, moderater positiver Zusammenhang.

Zwischen problematischer Smartphone-Nutzung und **Allgemeinen Wohlbefinden** sowie **positiver mentaler Gesundheit** besteht ein statistisch signifikanter, schwacher negativer Zusammenhang.

Je höher der CIUS-Score, umso stärker sind gesundheitliche Probleme. Zwar lässt sich auf Basis der Daten kein ursächlicher Zusammenhang ableiten, aber die Ergebnisse der Studie weisen in diese Richtung.

Zusammenhänge zwischen problematischer Smartphone-Nutzung, Gesundheit und Wohlbefinden



Zentrale Ergebnisse

Höhere CIUS-Werte (problematische Internetnutzung) gehen mit stärker ausgeprägten gesundheitlichen Beschwerden einher – dieser Zusammenhang ist deutlich (47% gemeinsame Varianz).

Auch mit dem Stresslevel zeigt sich ein Zusammenhang: Menschen mit höheren CIUS-Werten berichten tendenziell mehr Stress, wenn auch in moderaterem Ausmaß (25% gemeinsame Varianz).

Etwas schwächer, aber noch erkennbar ist der Zusammenhang mit Angst- und Depressionswerten (16% gemeinsame Varianz).

Verwendete Instrumente

Gerosa, T., Gui, M. & Büchi, M.. (2022). Smartphone Use and Academic Performance: A Pervasiveness Approach Beyond Addiction. Social Science Computer Review 40, 6: 1542–1561.

Löwe, B., Spitzer, R. L., Zipfel, S., & Herzog, W. (2002). Gesundheitsfragebogen für Patienten: PHQ-D. Manual und Fragebogen. Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Löwe, B., et al. (2010). Patient Health Questionnaire - Deutsche Version (PHQ-D), GAD-2: Kurzfragebogen zur Erfassung von Angst. Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the positive mental health scale (PMH-scale). BMC Psychology, 4(1), 1-14. doi:10.1186/s40359-016-0111-x

Nilges, P., & Essau, C. (2015). Die Depressions-Angst-Stress-Skalen. Der Schmerz, 29(6), 649-657.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Fear of Missing Out Scale - German adaptation and translation. Addictive Behaviors Reports, 5, 33-42.

World Health Organisation (WHO) (1998). WHO (Fünf) Fragebogen zum Wohlbefinden.

Fazit

Zentrale Erkenntnisse und Forderungen

1. Es sind repräsentative Studien für Deutschland notwendig, die Auskunft über die Prävalenz von Mediensucht bei Erwachsenen, basierend auf den Diagnosekriterien des ICD-11 geben.
2. Online-Plattformen spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Mediensucht, da ihr Design darauf ausgelegt ist, menschliche Aufmerksamkeit maximal zu binden. Die Politik ist gefordert, hier – z.B. durch das Verbot von „Dark Patterns“ - regulierend einzugreifen.
3. Um Betroffene und Angehörige zu unterstützen sind Angebote zur Prävention notwendig, die sowohl am Individuum ansetzen als auch in Lebenswelten (z.B. Familie, Schule, Betrieb) stattfinden.
4. Mediensuchtprävention muss in den § 20 SGB V (Primäre Prävention und Gesundheitsförderung) als eigenständiges Gesundheitsziel aufgenommen werden.

Mediensucht bei Erwachsenen ist ein stark unterschätztes gesellschaftliches Thema. Unsere Ergebnisse zeigen, dass enormer Handlungsbedarf besteht.

*Dr. Boris Gauss (Dipl. Psychologe)
Geschäftsführer detoxi Health GmbH*

Die Studie zeigt eine sichtbare Verbindung zu psychischen und körperlichen Problemen. Der öffentliche Diskurs darf sich nicht nur auf Kinder und Jugendliche beschränken.

*Dr. Florian Caspari (Gesundheitswissenschaftler)
Geschäftsführer detoxi Health GmbH*

detoxi

Ansprechpartner

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf



Dr. Boris Gauß

Geschäftsführer

E-Mail: gauss@detoxi.info

Telefon: +49 30 6920 6795 0

Über uns

Die detoxi Health GmbH ist ein E-Health Unternehmen mit Sitz in Berlin. Wir helfen Menschen, ein gesundes Verhältnis zu digitalen Medien zu entwickeln.

Hierfür entwickeln wir digitale Präventions-Angebote sowie Services zur Behandlung von Online-Sucht.

detoxi

Smartphone aus. Leben an.



Laden im
 App Store

JETZT BEI
 Google Play

detoxi

Die detoxi Health App ist das erste von der Zentrale Prüfstelle Prävention (§ 20 SGB V) zertifizierte Angebot zur Prävention von problematischer Smartphone-Nutzung. Damit werden je nach Krankenkasse bis zu 100% der Kosten (€ 99,99) erstattet. Als Präventionsangebot ist keine Verschreibung notwendig. Versicherte können direkt teilnehmen.



Impressum

detoxi Health GmbH
Schützallee 5
D – 14169 Berlin
E-Mail: info@detoxi.info

© detoxi Health GmbH

Autoren

Dr. Boris Gauss, Dr. Florian Caspari, Dr. Nadine Wagener,
Yi Kou (Statistische Auswertung)

Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung
(gleich welcher Art), auch von Teilen des Werkes, bedürfen
der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung.

Berlin, August 2026

