



Wir möchten, dass Sie wissen!

Digitales Fasten

Digitales Fasten, also der bewusste Verzicht auf Smartphone und Co., wird zunehmend populärer

37 Prozent der deutschen Bevölkerung sehen das sogenannte Digital Detox als wichtiges und wertvolles Thema. 13 Prozent haben es bereits in die Tat umgesetzt, ein Viertel der Befragten erwäge dies ernsthaft. Das geht aus dem bevölkerungsrepräsentativen Report „Schlafgesundheit in Deutschland“ des Marktforschungsinstitutes Ipsos im Auftrag der BARMER hervor. „Etwa ein Viertel der für unseren Report zur Schlafgesundheit Befragten berichtet von Schlafstörungen, hochgerechnet sind das 15,3 Millionen Bundesbürger. Viele wollen offenbar ihre Online-Präsenz einschränken, weil sich digitale Medien und soziale Netzwerke auf ihren Schlaf auswirken“, so Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER

[mehr Infos](#)

Quelle: [DeutschesGesundheitsPortal](#)



ZUPI Beratung · Marketing · Kommunikation GmbH · Franz-Kobinger-Straße 11a · 8157 Augsburg
Telefon +49 821 9998140 · www.zup-gmbh.de · info@zup-gmbh.de

Wenn Sie unser ZUPI-Wissen nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte [hier](#).

