

## Medienmitteilung

### Comparis-Umfrage zum Ohne-Facebook-Tag

## Ein Viertel der Schweizer schaltet nie ab

**30 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer würden sich im Zeitalter der totalen Medienverfügbarkeit gerne bewusst mehr Berieselungs-Auszeiten nehmen. Nur 31 Prozent der Schweizer gelingt es, mindestens einmal täglich eine bewusste Medienpause einzulegen. Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung schaltet überhaupt nie bewusst ab. Das zeigt eine Umfrage des Online-Portals comparis.ch anlässlich des Ohne-Facebook-Tages.**

Zürich, 28. Februar 2018 – Heute ist weltweiter Ohne-Facebook-Tag: Grund genug, sich über den eigenen Medienkonsum Gedanken zu machen. Überall und jederzeit ist heutzutage mindestens eine Empfangsquelle für Film-, Audio-, News- oder Social-Media-Produkte verfügbar. Laut dem Bundesamt für Statistik nutzen denn auch bereits 73 Prozent der User das Internet unterwegs. Wer Ruhe will, muss bewusst eine Berieselungspause einschalten.

### 31 Prozent würden gern mehr abschalten

Genau das gelingt aber nur den Wenigsten. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des Online-Vergleichsdienstes comparis.ch: Bloss 31 Prozent schaffen es, mindestens einmal täglich eine bewusste Berieselungspause einzulegen. 30 Prozent geben an, sich zwar bewusst Medien-Auszeiten zu nehmen. Sie empfinden ihr eigenes Time-Off aber als ungenügend und würden lieber mehr Auszeit haben.

### Ein Viertel macht nie bewusst Medienpause

25 Prozent der Schweizer Bevölkerung nehmen sich überhaupt nie eine bewusste Auszeit vom Medienkonsum. Das gilt gleichermassen für die Befragten in der Deutschschweiz, der Romandie und dem Tessin. Zudem betrifft das Phänomen der Dauerberieselung alle Generationen: 36 Prozent der Nie-Abschalter sind sogar über 56 Jahre alt (36 Prozent 18 bis 35 Jahre, 28 Prozent 36 bis 55 Jahre).

### Twitter, Whatsapp, Mails und Co als Treiber

Jean-Claude Frick, Digital-Experte von comparis.ch, erklärt: «Wo früher bloss der TV im Wohnzimmer zum Fernsehkonsum und das Radio in der Küche für Musikberieselung zur Verfügung standen, hat man mit dem Smartphone heute alle Möglichkeiten in der Hand. Wer am Smartphone Medien konsumiert, schaut oft auch noch kurz bei Facebook, Twitter oder Whatsapp vorbei, checkt seine E-Mails und ruft die neuesten Sportresultate ab.» Benachrichtigungen von Freunden und Kontakten via Social Media erhöhten wiederum den Druck, ständig aufs Smartphone zu schauen.

### Das Handy ist auch Fernseher und Radio

Die Comparis-Umfrage zeigt, dass das Smartphone die stationären Endgeräte teilweise sogar bereits ersetzt hat. So geben 11 Prozent der Befragten an, am häufigsten auf dem Handy TV-Sendungen zu sehen. In der Altersklasse der 18- bis 35-Jährigen sind es sogar schon 22 Prozent. Auch beim Radiokonsum ist das Handy beliebt: 18 Prozent nutzen das Telefon zum Radiohören.

Auch hier hat die Altersklasse der 18- bis 35-Jährigen mit einem Anteil von 29 Prozent die Nase vorne (gegenüber 19 Prozent der 36- bis 55-Jährigen und 7 Prozent der über 56-Jährigen).

### **Push-Benachrichtigungen abschalten**

Für Comparis-Digital-Experte Frick gibt es noch einen weiteren Grund für die mangelnde mediale Detox: «Push-Benachrichtigungen sind der Spam der Smartphone-Generation. Die meisten Apps verschicken Push-Benachrichtigungen. Diese ständige Flut angeblicher «Breaking-News» lenkt ab und lockt uns dazu, die entsprechende App zu öffnen. Sie zu deaktivieren, ist ein erster Schritt zur Smartphone-Entwöhnung.»

### **Methodik**

*Die repräsentative Befragung wurde durch das Marktforschungsinstitut innoFact im Auftrag von comparis.ch im Januar 2018 unter 1'049 Personen in allen Regionen der Schweiz durchgeführt.*

### **Weitere Informationen:**

Jean-Claude Frick  
Digital-Experte  
Telefon: 044 360 53 91  
E-Mail: [media@comparis.ch](mailto:media@comparis.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

### **Über comparis.ch**

Mit über 20 Millionen Besuchern im Jahr zählt comparis.ch zu den meistgenutzten Schweizer Webseiten. Das Unternehmen vergleicht Tarife und Leistungen von Krankenkassen, Versicherungen, Banken sowie Telecom-Anbietern und bietet das grösste Schweizer Online-Angebot für Autos und Immobilien. Dank umfassender Vergleiche und Bewertungen bringt das Unternehmen Transparenz in den Markt. Dadurch stärkt comparis.ch die Entscheidungskompetenz der Konsumenten. Gegründet 1996 vom Ökonomen Richard Eisler beschäftigt das Unternehmen heute rund 150 Mitarbeiter in Zürich.