

Infomix

Weniger ist mehr – wie die Reduktion des permanenten Internetzugriffs zu Verbesserungen im Wohlbefinden führen kann

Was macht das Smartphone so smart? Vor allem ist es wohl der Zugriff auf das Internet und die damit entstehende ständige Verfügbarkeit einer Unmenge an Informationen und Möglichkeiten, sich weltweit zu vernetzen. So hat eine aktuelle Studie von Castelo et al. (2025) gezeigt, dass die Reduktion dieses Zugriffs zu Verbesserungen der psychischen Gesundheit, des subjektiven Wohlbefindens und der Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit fokussiert aufrechtzuerhalten, führen kann. Eine wesentliche Erkenntnis, welche die Forschenden aus der Untersuchung ziehen, ist dass bereits ein „digital detox“ von nur zwei Wochen zu positiven Effekten führen kann – wie mehr Zeit mit dem Freundeskreis zu verbringen, sich wieder mehr einem Hobby zu widmen oder auch Bewegung in der Natur zu machen.

Die Studie zeigt auf, dass es sich bei „digital detox“ nicht um die Verteufelung eines Gerätes handeln muss, sondern ein bewusster Umgang mit der permanenten Verfügbarkeit des Internets – oder eben eine gelegentliche bewusste Distanzierung – für das Wohlbefinden gewählt werden kann.

Castelo, N., Kushlev, K., Ward, A. F., Esterman, M., & Reiner, P. B. (2025). Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. *PNAS Nexus*, 4(2), pgaf017. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>.

Seelische Gesundheit in den Wiener Gemeindebezirken

Von April bis Juni 2025 veranstaltet die Wiener Gesundheitsförderung zum Thema „Seelische Gesundheit“ diverse Angebote, die sowohl zur Bewusstseinserschaffung als auch zur Wissenserweiterung dienen sollen. Das Projekt findet im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ statt und soll die Wiener und Wienerinnen dazu anregen, sich eine Pause im turbulenten Alltag zu nehmen und sich mit einer Vielzahl von Maßnahmen – von Entspannungsübungen bis hin zu informativen Vorträgen – ihrer seelischen Gesundheit zu widmen.

„Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“: WiG setzt 2025 kostenloses Mitmach-Angebot zu „Seelischer Gesundheit“ fort (2025, April 15). WiG Wiener Gesundheitsförderung. <https://www.wig.or.at/presse/presseaussendungen/presseaussendungen/gesundheit-erleben-einfach-mitmachen-seele>.

Bücherliste

Bücher, die zur Rezension angefordert werden können

Sollten Sie Interesse haben, eines der Bücher für die PiÖ zu rezensieren, wenden Sie sich bitte an lex.pioe@boep.or.at.

Borowski, J., Cloitre, M., Karatzias, T., & Schäfer, I. (2025). *Komplexe Traumafolgestörungen: Die erweiterte STAIR-Gruppentherapie (ESTAIR)*. Hogrefe-Verlag.

Ermann, M. (2025). *Der Andere in der Psychoanalyse. Die intersubjektive Wende*. Kohlhammer-Verlag.

Fiechtl, C. (2024). *Integrative Ernährungspsychologie. Psychologie und Therapie des Essverhaltens*. Kohlhammer-Verlag.

Henningsen, P. (2025). *Die neue Psychosomatik der Körperbeschwerden. Schmerzen, Schwindel, Erschöpfung & Co. besser verstehen und behandeln*. Klett-Cotta-Verlag.

Seewer, N. & Krieger, T. (2025). *Ratgeber Einsamkeit (Information für Betroffene und Angehörige)*. Hogrefe-Verlag.

Storck, T. (2025). *Krisen auf der Couch. Aufgaben der Psychoanalyse in apokalyptischen Zeiten*. Klett-Cotta-Verlag.

Watzlawik, M. & von der Lippe, H. (2025). *Geschwisterbeziehungen. Herausforderungen und Ressourcen für die Entwicklung*. Kohlhammer-Verlag.

Wiesböck, L. (2025). *Digitale Diagnosen. Psychische Gesundheit als Social Media Trend*. Paul-Zsolnay-Verlag.

Zacher, H. & Bodenmann, G. (2025). *Motten im Kopf. Ein Weg aus der Magersucht. Eine Graphic Novel für Jugendliche, die an Magersucht leiden, und ihr Umfeld*. Hogrefe-Verlag.

Bitte senden Sie Ihre Rezension innerhalb eines Jahres an: lex.pioe@boep.or.at – Die Richtlinien für Rezensionen finden Sie unter: http://www.pioe.at/fuer_autorInnen/.