



Der AMD-Tipp 03/2025 von Regina Bauer, MSc

Tipps für einen gesunden Nachrichtenkonsum

Doomscrolling (doom = Unheil, Verhängnis, **scrolling** = am Smartphone/Tablet „blättern“ bzw. „wischen“) bezeichnet das **endlose Durchforsten** von sozialen Medien und Nachrichtenportalen nach **negativen Informationen**. Die Ursachen dafür sind vielschichtig: Menschen neigen dazu, negative Inhalte **stärker zu gewichten** und **länger zu behalten** als Positives, was als **Negativitäts-Bias** bekannt ist. Dies wird durch algorithmische Priorisierung negativer Inhalte in sozialen Netzwerken verstärkt, da diese mehr Klicks generieren. Hinzu kommt, dass das fortlaufende Scrollen das **Belohnungszentrum im Gehirn** aktiviert, was zum Weitermachen motiviert. Auch die **Angst, etwas zu verpassen** (FOMO = fear of missing out), animiert zum Scrollen. All diese Faktoren können die Wahrnehmung der Realität verzerren, Ängste und Sorgen verstärken und sich langfristig betrachtet auf die Gesundheit auswirken.

„Studien zeigen, dass eine gehäufte Konfrontation mit negativen Nachrichten unter anderem mit Erschöpfung, Reizbarkeit, Stress, Angstzuständen und Schlafstörungen verbunden ist. Auf Dauer führt dies zu einer verringerten Lebenszufriedenheit, einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Depression und weniger Harmonie im Leben. Auch körperliche Symptome wie zum Beispiel Haltungprobleme sind nachgewiesen“, erklärt die Arbeitspsychologin Regina Bauer, MSc.

Das bedeutet nicht, dass negative Informationen vermieden werden sollen. Die Balance zwischen positiven und negativen Nachrichten ist jedoch idealerweise ausgewogen. Die folgenden **Tipps des AMD-Salzburg** helfen dabei, Doomscrolling zu reduzieren:

- **Reflexion:** Die eigenen Smartphone-Gewohnheiten aktiv hinterfragen, kann erste Erkenntnisse bringen: Wie ist das eigene Gefühl beim Lesen von Nachrichten? Warum werden bestimmte Informationen gesucht? Wie wirkt sich der eigene Medienkonsum auf die mentalen und physischen Ressourcen aus?
- **Grenzen setzen:** Maßnahmen wie die Push-Benachrichtigungen auszuschalten, die Bildschirmzeiten einzugrenzen und das Smartphone (zeitweise) lautlos zu schalten sorgen für den nötigen Abstand zu Negativmeldungen in Dauerschleife.
- **Ausgleich:** Bewegung und Sport reduzieren Stress und fördern die innere Balance.
- **Katastrophisieren vermeiden:** Dafür hilft es, sich den Negativitäts-Bias bewusst zu machen – also, dass negative Meldungen grundsätzlich intensiver wirken.
- **Kindnessscrolling:** Online-Magazine, Apps und Podcasts mit positiven Nachrichten zu konsumieren, sorgt für eine ausgewogenere Wahrnehmung. Beispiele dafür sind: *goodimpact.eu; goodnews.eu, goodnews-magazin.de und squirrel-news.net/de/*.

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

