

## Medienmitteilung

### Repräsentative Comparis-Umfrage zu Smartphone-Sucht

# 40 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz zeigen deutliche Anzeichen von Smartphone-Abhängigkeit

**Gut 40 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz zeigen deutliche bis ausgeprägte Anzeichen von Smartphone-Abhängigkeit. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Comparis-Umfrage. Häufige Überprüfungen, um keine Nachrichten zu verpassen, Stressgefühle, wenn das Handy nicht zur Hand ist oder der Akku leer wird, oder gar Isolationsgefühle bei fehlendem Smartphone sind besonders bei den Jungen und in der Romandie verbreitet. Geschlecht, Bildungsniveau oder Einkommen haben keinen signifikanten Einfluss auf Smartphone-Sucht. «Die allgegenwärtige Verfügbarkeit digitaler Inhalte auf dem Smartphone, verbunden mit ständiger Erreichbarkeit sowie verstärkter Verlagerung alltäglicher Dienste wie Bezahlen, Kommunizieren, ÖV-Abo aufs Handy, führt bei immer mehr Personen zu Stress oder sogar Panikgefühlen, wenn das Gerät einmal nicht in Reichweite ist», sagt der Comparis-Digitalexperte Jean-Claude Frick.**

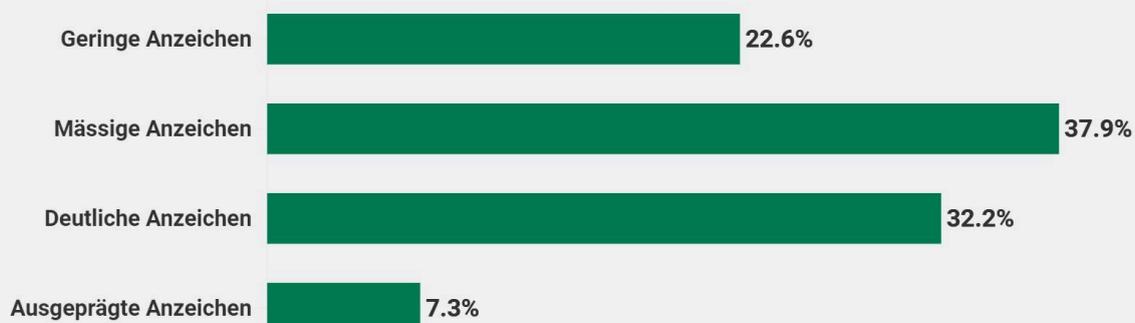
Zürich, 12. November 2024 – Smartphone-Abhängigkeit oder Nomophobie (aus dem englischen No-Mobile-Phone-Phobia) bezeichnet krankhafte Symptome und Angstgefühle oder Verhaltensänderungen, wenn das Smartphone nicht verfügbar ist (vgl. Box). Diese ist in der Schweiz stark verbreitet. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des Online-Vergleichsdienstes comparis.ch. Demnach weisen gut 40 Prozent der Befragten Zeichen für eine deutliche bis ausgeprägte Nomophobie auf. Sie erreichten auf einer Punkteskala von 0 bis 50 mindestens 30 Punkte. Nur 23 Prozent der Umfrageteilnehmenden haben überhaupt keine Mühe, auf ihr Handy zu verzichten.

«Die allgegenwärtige Verfügbarkeit digitaler Inhalte auf dem Smartphone, verbunden mit ständiger Erreichbarkeit sowie verstärkter Verlagerung alltäglicher Dienste wie Bezahlen, Kommunizieren, ÖV Abo aufs Handy, führt bei immer mehr Personen zu Stress oder sogar Panikgefühlen, wenn das Gerät einmal nicht in Reichweite ist», beobachtet Comparis-Digitalexperte Jean-Claude Frick.

## Gut 40 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz zeigen deutliche bis ausgeprägte Anzeichen von Nomophobie



Anteil Schweizerinnen und Schweizer, die Anzeichen von Nomophobie zeigen



Quelle: Repräsentative Umfrage durch das Marktforschungsinstitut Innofact (1'050 Befragte, Oktober 2024)

comparis.ch

[Zur Grafik \(Embed-Code im Anhang\)](#)

### Junge sind signifikant öfter betroffen

Anteilig sind besonders junge Personen im Alter von 16 bis 35 Jahren von Smartphone-Übernutzung betroffen. In dieser Altersklasse fallen 54 Prozent in die Kategorie «deutliche bis ausgeprägte Nomophobie». Nur 14 Prozent können problemlos auf ihr Handy verzichten. Bei den über 55-Jährigen dagegen sind 38 Prozent Smartphone-Sucht-resistent.

«Das Smartphone ist bei Jungen das zentrale digitale Gadget, das für vielfältigste Aufgaben genutzt wird. Die Abhängigkeit vom Handy, verbunden mit der Angst, etwas zu verpassen, verstärkt diese Symptome bei jungen Menschen», sagt Frick.

### Smartphone-Sucht ist in der Romandie am weitesten verbreitet

Auch sprachregional zeigen sich Unterschiede. Deutlich stärker verbreitet ist Smartphone-Abhängigkeit in der Romandie gegenüber der Deutschschweiz. 47 Prozent weisen in der Westschweiz zumindest deutliche Anzeichen von Nomophobie auf. In der Deutschschweiz sind es nur 37 Prozent.

«In der Romandie ist die Nutzung von sozialen Netzwerken, Videostreaming und Gaming-Diensten ausgeprägter als in der Deutschschweiz. Das zeigt etwa der Digimonitor der Wemf AG für Medienforschung. Die Vorreiterschaft bei der Digitalisierung könnte hier einen negativen Einfluss haben», so Frick.

### Auf dem Land kann man eher aufs Handy verzichten

Zudem gibt es einen Stadt-Land-Graben. Bei der Bevölkerung in ländlichen Gebieten können 28 Prozent problemlos aufs Handy verzichten (aber nur 19 Prozent der Umfrageteilnehmenden aus Städten). Hingegen sind 43 Prozent der Städterinnen und Städter deutlich bis stark von Nomophobie betroffen, aber «nur» 34 Prozent der Landbevölkerung.

Für den Comparis-Experten bestätigt sich damit ein Klischee: «In urbanen Gebieten ist die Nutzung des Smartphones durch berufliche und soziale Anforderungen höher. In ländlichen Gegenden sind der Bedarf an permanenter Erreichbarkeit sowie der Wunsch, alles mit dem Smartphone zu erledigen, weniger ausgeprägt. Auf dem Land wirken ausserdem mehr Leute in Vereinen mit als in der Stadt. Die Vereine spielen eine wichtige Rolle im Sozialleben. Man trifft sich daher eher am Stammtisch und in Vereinen als auf Facebook.»

### **Haushalte mit Kindern sind deutlich nomophobeanfälliger**

Personen in Haushalten mit mehr als drei Mitgliedern sind ebenfalls stärker nomophobeanfällig als Einzel- oder Paarhaushalte. Auch gaben Befragte aus Haushalten mit Kindern signifikant häufiger deutliche bis starke Anzeichen von Smartphone-Sucht an als solche ohne Nachwuchs. Bildungsstand, Einkommen oder Geschlecht beeinflussen die Neigung zu Nomophobie demgegenüber nicht signifikant.

«In Familienhaushalten ist die Abhängigkeit vom Smartphone oft höher, da sowohl Eltern als auch Kinder das Bedürfnis nach Erreichbarkeit und Zugang zu Informationen teilen. Ausserdem beeinflussen Jugendliche durch ihre Smartphone-Nutzung immer auch ihre Eltern, z. B. indem ehemals analoge Dinge wie ein Familienkalender an der Wand auf dem Smartphone digitalisiert werden», so Frick. Er fordert deshalb: «Die Schule muss darum den verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone noch viel stärker thematisieren und zum Pflichtfach machen.»

### **Mehrmals täglicher Gerätecheck und Stressgefühle bei Handyentzug**

Die Befragten mussten 10 Fragen zu ihrer Smartphone-Nutzung beantworten, die Aufschluss über die Neigung zur Smartphone-Abhängigkeit gaben. Am häufigsten gaben die Befragten an, mehrmals täglich ihr Gerät zu überprüfen, um sicherzustellen, keine Nachrichten verpasst zu haben. An zweiter Stelle folgte die Nennung von Stressgefühlen, wenn das Smartphone nicht dabei ist. Als Drittes folgte ein Unruhegefühl allein schon beim Gedanken, das Handy mindestens einen Tag nicht bei sich zu haben.

Eine Verhaltensmassnahme, um solchen Problemen vorzubeugen, ist der Besitz mehrerer Handys. Entsprechend zeigt die Comparis-Umfrage eine signifikant höhere Neigung zu Smartphone-Übernutzung bei Personen mit 2 Geräten (46 Prozent gegenüber 37 Prozent mit 1 Gerät).

### **Digital-Detox und die Suche nach Alternativen können helfen**

Digital-Experte Frick rät Betroffenen zu Digital-Detox: «Man kann beispielsweise die tägliche Nutzung auf weniger als zwei Stunden beschränken und feste Zeiten für die Handynutzung festlegen.» Ebenso könne es helfen, sich bewusst in Situationen zu begeben, die Unruhe auslösen, und sich langsam und kontrolliert an Alternativen zu gewöhnen (z. B. die Mitnahme von Bargeld, Kreditkarte, Stadtplan oder das Tragen einer Armbanduhr). «Man muss die Störung aber ernst nehmen. In schweren Fällen kann eine Psychotherapie erforderlich sein», so Frick.

## Was ist Nomophobie?

Der Begriff Smartphone-Sucht oder Nomophobie (aus dem englischen No-Mobile-Phone-Phobia) bezeichnet die krankhafte Abhängigkeit vom Handy. Der Begriff ist Ende der Nullerjahre in Grossbritannien entstanden. Hier zeigte eine [Studie des britischen Postdienstes](#), dass in Grossbritannien rund die Hälfte der Handynutzenden von Smartphone-Abhängigkeit betroffen waren. Symptome von Nomophobie können Angstzustände, körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, Schweissausbrüche oder Verhaltensänderungen sein (z. B. das Handy nicht ausschalten, mehrere Geräte mit sich tragen). Nomophobie ist bisher nicht als offizielle Diagnose anerkannt.

## Methodik

Die repräsentative Befragung wurde durch das Marktforschungsinstitut Innofact im Auftrag von [comparis.ch](#) im Oktober 2024 unter 1'050 Personen in allen Regionen der Schweiz durchgeführt. Die Befragten beantworteten 10 Fragen mit einer Skala von 1 – Stimme überhaupt nicht zu, 2 – Stimme eher nicht zu, 3 – Weder noch / Neutral, 4 – Stimme eher zu, 5 – Stimme voll und ganz zu. Die Punktzahlen pro Frage wurden kumuliert und ergaben folgende Auswertung: Antworten 10–19 Punkte: Geringe Anzeichen von Nomophobie. Antworten 20–29 Punkte: Mässige Anzeichen von Nomophobie. Antworten 30–39 Punkte: Deutliche Anzeichen von Nomophobie. Antworten 40–50 Punkte: Ausgeprägte Nomophobie.

Folgende Fragen wurden gestellt:

1. Ich fühle mich unwohl, wenn ich keinen ständigen Zugriff auf Informationen über mein Smartphone habe.
2. Ich werde nervös, wenn der Akku meines Smartphones kurz davor ist, leer zu werden (<20 %).
3. Ich fühle mich ängstlich, wenn ich keinen Mobilfunkempfang oder keine Internetverbindung habe (<=2 Balken).
4. Ich überprüfe häufig mein Smartphone, um sicherzustellen, dass ich keine Nachrichten oder Anrufe verpasst habe (mehrmals am Tag).
5. Ich fühle mich gestresst, wenn ich mein Smartphone nicht bei mir habe.
6. Ich gerate in Panik, wenn ich mein Smartphone nicht sofort benutzen kann, wenn ich es möchte.
7. Ich fühle mich isoliert, wenn ich mein Smartphone nicht nutzen kann.
8. Ich unterbreche regelmässig (täglich bis mehrmals wöchentlich) und bewusst andere Aktivitäten oder Gespräche, um auf mein Smartphone zu schauen.
9. Ich nehme mein Smartphone überallhin mit und nutze es oder lasse es so liegen, dass ich das Display sehe, auch in Situationen, in denen es evtl. unangebracht ist (z. B. im Badezimmer, in Meetings).
10. Der Gedanke, für eine gewisse Zeit ohne mein Smartphone zu sein, macht mich unruhig (mindestens 1 Tag).

## Weitere Informationen:

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

## Anhang

### Embed-Codes der Grafiken

#### «Gut 40 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz zeigen deutliche bis ausgeprägte Anzeichen von Nomophobie»

**iframe:**

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/20032242/embed' title='Interactive or visual content' class='flourish-embed-iframe' frameborder='0' scrolling='no' style='width:100%;height:600px;' sandbox='allow-same-origin allow-forms allow-scripts allow-downloads allow-popups allow-popups-to-escape-sandbox allow-top-navigation-by-user-activation'></iframe>
```

**script:**

```
<div class="flourish-embed flourish-chart" data-src="visualisation/20032242?1068018"><script src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
```

#### Über comparis.ch

Mit über 80 Millionen Besuchen im Jahr zählt comparis.ch zu den meistgenutzten Schweizer Websites. 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 von Konsumentinnen und Konsumenten. Das Unternehmen wurde 1996 vom Ökonomen Richard Eisler gegründet und ist in Privatbesitz. Das Unternehmen gehört heute noch zur Mehrheit dem Gründer Richard Eisler. Es sind keine anderen Unternehmen oder der Staat an Comparis beteiligt.