

## Medienmitteilung

### Zweite repräsentative Comparis-Umfrage zu Smartphone-Sucht

## Eltern sind besonders abhängig vom Smartphone

Die Angst, ohne Handy zu sein, hat die Schweiz fest im Griff: Mehr als 70 Prozent der Bevölkerung zeigen mässige bis ausgeprägte Anzeichen von «Nomophobie». Besonders gross ist die Abhängigkeit bei den 16- bis 35-Jährigen – fast die Hälfte dieser Altersgruppe leidet unter deutlichen Stresssymptomen. Überraschend ist jedoch: Auch Eltern mit Kindern im Haushalt zeigen signifikant stärkere Anzeichen von Smartphone-Abhängigkeit als Kinderlose. Das zeigt eine repräsentative Umfrage von Comparis. «Für Eltern ist das Smartphone kein reines Kommunikationsmittel mehr, sondern ein unentbehrliches Werkzeug zur Koordination von Terminen, Schule und Notfällen. Das Gerät auszuschalten, wird zu einem Luxus, den sich viele nicht mehr leisten können», sagt Comparis-Digitalexperte Jean-Claude Frick.

Zürich, 4. Dezember 2025 – «Nomophobie», also die Angst, ohne Mobiltelefon zu sein, zeigt sich unterschiedlich stark in der Bevölkerung. Eine Umfrage des Online-Vergleichsdienstes [comparis.ch](https://comparis.ch) analysiert 4 Kategorien von Anzeichen: gering, mässig, deutlich und ausgeprägt. Die Abhängigkeit vom Mobilfunkgerät in der Schweiz ist erschreckend hoch. Die Umfrage wurde 2025 zum zweiten Mal durchgeführt.

### Nur 22 Prozent sind Smartphone-resilient

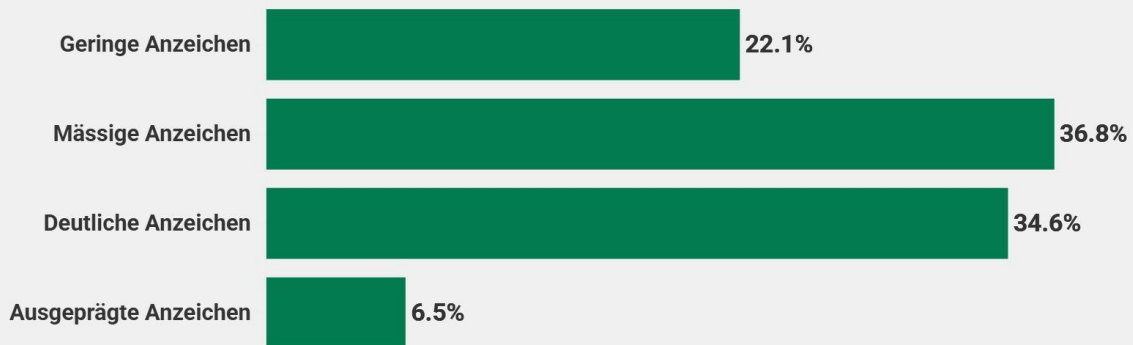
Nur 22,1 Prozent der Befragten zeigen geringe Anzeichen von Nomophobie. Ein deutlicher Unterschied zeigt sich hier im Altersvergleich: Bei den über 56-Jährigen sind 35,3 Prozent nicht von ihrem Handy abhängig. Bei den 36- bis 55-Jährigen sind es 22,4 Prozent, während nur 10,0 Prozent der 16- bis 35-Jährigen Smartphone-resilient sind. Ebenso haben Haushalte ohne Kinder mit 24,7 Prozent häufiger geringe Anzeichen als Haushalte mit Kindern (17,0 Prozent).

Die restlichen 77,9 Prozent der Befragten weisen stärkere Anzeichen von Smartphone-Sucht auf. Diese äussert sich in Nervosität, Stress, Unruhe, sozialer Isolation und zwanghaftem Kontrollverhalten, sobald der Zugang zum Gerät oder zu Informationen eingeschränkt ist.

## Über 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 (1'045 Befragte, Oktober 2025)

comparis.ch

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

### «Unentbehrliches Werkzeug für Eltern»

34,6 Prozent der Befragten zeigen deutliche Anzeichen. Hier sind vor allem die Jüngeren stark betroffen: In der Altersgruppe 16 bis 35 Jahre liegt der Anteil bei 45,4 Prozent. Dieser fällt in der Gruppe 36 bis 55 Jahre auf 33,8 Prozent und in der Gruppe über 56 Jahre weiter auf 23,8 Prozent. Haushalte mit Kindern zeigen einen höheren Anteil (40,0 Prozent) im Vergleich zu kinderlosen Haushalten (31,8 Prozent).

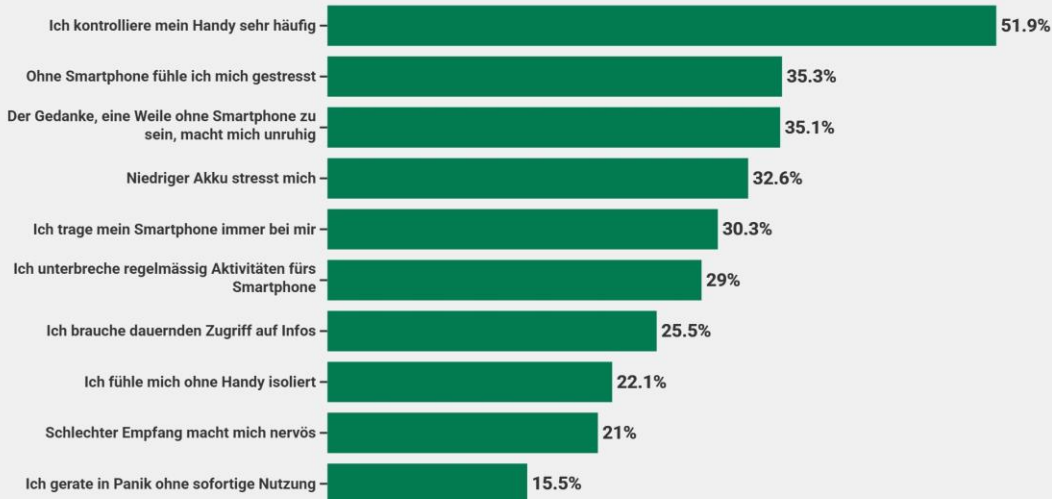
Weitere 6,5 Prozent der Befragten weisen sogar eine ausgeprägte Nomophobie auf. Auch hier zeigt sich eine deutliche Häufung bei den jüngeren Generationen und den Haushalten mit Kindern.

«Für Eltern ist das Smartphone kein reines Kommunikationsmittel mehr, sondern ein unentbehrliches Werkzeug zur Koordination von Terminen, Schule und Notfällen. Das Gerät auszuschalten, wird zu einem Luxus, den sich viele nicht mehr leisten können», sagt Comparis-Digitalexperte Jean-Claude Frick.

Dieses Muster wird durch das Alltagsverhalten bestätigt: 37,0 Prozent der Personen mit Kindern geben an, ihr Smartphone immer bei sich zu tragen, um ständig erreichbar zu sein – ein klares Indiz für den Organisationsdruck im Familienalltag.

## Anzeichen von Smartphonesucht in der Schweiz

Häufigkeit unterschiedlicher Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Smartphones, die auf Abhängigkeit hindeuten.



Quelle: Repräsentative Umfrage durch das Marktforschungsinstitut Innofact (1'045 Befragte, Oktober 2025)

comparis.ch

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

### Häufigstes Symptom: Angst, Nachrichten oder Anrufe zu verpassen

Das am häufigsten genannte Symptom der Smartphone-Abhängigkeit ist die ständige Überprüfung des Geräts. Mehr als die Hälfte der Befragten (51,9 Prozent) gibt an, häufig ihr Smartphone zu überprüfen, um keine Nachrichten oder Anrufe zu verpassen.

Mehr als ein Drittel der Befragten (35,3 Prozent) fühlt sich gestresst, wenn das Smartphone fehlt. 35,1 Prozent der Umfrageteilnehmenden fühlen sich sogar bereits beunruhigt, wenn sie an einen Zeitraum ohne ihr Smartphone denken. Knapp ein Drittel (32,6 Prozent) wird nervös, wenn der Akku fast leer ist. Rund 30,3 Prozent der Befragten nehmen ihr Smartphone immer mit. Und 29 Prozent unterbrechen regelmässig Aktivitäten, um aufs Smartphone zu schauen.

«Die Ergebnisse zeigen, dass viele Menschen emotional stark an ihr Smartphone gebunden sind. Um den damit verbundenen Stress zu reduzieren, können bewusste Pausen helfen – etwa bildschirmfreie Abende oder ein Handy-freier Tag pro Woche. Wer lernt, wieder öfter offline zu bleiben, findet nicht nur mehr Ruhe, sondern auch mehr Aufmerksamkeit für das, was im echten Leben zählt», so Frick.

**Methodik**

*Die repräsentative Befragung wurde durch das Marktforschungsinstitut Innofact im Auftrag von comparis.ch im Oktober 2025 unter 1'045 erwachsenen Personen in allen Regionen der Schweiz durchgeführt.*

**Weitere Informationen:**

Jean-Claude Frick

Digitalexperte

Telefon: 044 360 53 91

E-Mail: [media@comparis.ch](mailto:media@comparis.ch)

[comparis.ch](https://comparis.ch)

## Anhang

### Embed-Codes der Grafiken

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

##### iframe:

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/26440929/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/26440929?1068018"><script
src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
```

#### «Anzeichen von Smartphonesucht in der Schweiz»

##### iframe:

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/26441811/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/26441811?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.