

## Pressemitteilung

### Schauen Sie noch fern oder entspannen Sie schon?

**ROHRBACH.** Corona ist für viele Menschen ein zusätzlicher Stressfaktor. Kein Wunder, dass man nach einem anstrengenden Tag vor dem Fernseher relaxen will. Wie ungesund zu viel davon ist, haben Untersuchungen gezeigt. Durchschnittlich schauen wir Österreicherinnen und Österreicher rund dreieinhalb Stunden pro Tag auf die Mattscheibe. Betrachtet man nur die über 14-Jährigen, sind es sogar vier Stunden täglich. Auf ein Jahr gerechnet sind das knapp 1500 Stunden oder 60 Tage bzw. zwei Monate.

Auch angesichts eingeschränkter sozialer Kontakte und Aktivitäten sind Filme, Serien und TV-Shows für viele Menschen derzeit vermehrt Teil ihres Freizeitprogramms. Doch mit dem Mythos, dass sie zur gezielten Entspannung beitragen, räumt Mag.<sup>a</sup> Verena Linhart, Klinische Psychologin im Klinikum Rohrbach, auf: *„Besonders bei übermäßigem TV-Konsum ist häufig sogar das Gegenteil der Fall. Bei Menschen, die ohnehin schon gestresst sind, können sich dadurch Schuldgefühle und Unzufriedenheit einstellen. Denn sie plagt das schlechte Gewissen, dass sie andere Aufgaben und Verpflichtungen hinauszögern. Dadurch fühlen sie sich noch gestresster – ein Teufelskreis.“* Das Verhältnis von Mediennutzung und psychischem Wohlbefinden ist komplex. Je erschöpfter sich ein Mensch fühlt, desto weniger Erholung kann er durch die Beschäftigung mit Fernsehen, Computer oder Handy erlangen – und desto wichtiger ist es, die eigene innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch andere Entspannungsmethoden zu erlangen.

### **Besser entspannen mit Bewegung und Lesen**

Wer dauerhaft Stress abbauen will, ist besser damit beraten, die Fernseh- oder Streamingzeit bewusst zu begrenzen. Stattdessen rät die Expertin, sich an der frischen Luft zu bewegen oder öfter mal ein gutes Buch zu lesen. Auch Handwerken, Basteln, Yoga, Meditation u. v. m. sind geeignetere Entspannungsmethoden, um Stress abzubauen und sich zu erholen. Prinzipiell weiß jeder Mensch selbst, was ihm guttut. Es könnte jedoch sein, dass man aus Gewohnheit denkt oder hofft, dass Fernsehen und Co. zur eigenen Entspannung beitragen. Wer sich unsicher ist, kann sich selbst einmal beobachten, wie er sich nach einigen Stunden vor dem Fernseher fühlt.

### **Fernsehzeit beschränken, Gesundheitsrisiken vermeiden**

Die Auswirkungen des Fernsehverhaltens auf die Gesundheit untersuchten jüngst ForscherInnen der britischen Universität Glasgow. Dabei stellten sie fest, dass viele Gesundheitsrisiken vermieden werden können, wenn ein Teil der Fernsehzeit durch Gehen, mäßige bis starke körperliche Aktivität oder auch durch Schlafen ersetzt wird. Vor allem das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken, wird stark vermindert, wenn man sich anderen Formen der Entspannung zuwendet. Jede Stunde weniger, die man vor dem Fernseher oder Smartphone-Bildschirm verbringt, verlängert die eigene Lebenszeit.

Rohrbach, am 18. Februar 2021

**Bildtext:** Mag.<sup>a</sup> Verena Linhart, Klinische Psychologin im Klinikum Rohrbach.

**Fotocredit:** OÖG (honorarfrei)

#### **Rückfragen bitte an:**

Dr.<sup>in</sup> Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: [regina.schnellmann@oog.at](mailto:regina.schnellmann@oog.at)