

Pressemeldung

Stuttgart, 24.07.2026

Angst- und Schlafprobleme halbiert – Politik muss jetzt handeln

Ulmer Social-Media-Detox-Studie zeigt deutliche gesundheitliche Effekte – LEB und LSBR fordern konkrete politische Schritte

Schon eine vierwöchige Reduktion der Social-Media-Nutzung verbessert die psychische Gesundheit junger Menschen deutlich: Das zeigen die heute vorgestellten Zwischenergebnisse der Social-Media-Detox-Studie des Universitätsklinikums Ulm (UKU), gefördert von der Baden-Württemberg Stiftung – und finden bundesweit mediales Echo. In der Gruppe, die ihre Nutzung auf eine Stunde täglich begrenzte, sank der Anteil klinisch relevanter depressiver Symptome von 41 auf 21 Prozent, Angstsymptome halbierten sich von 34 auf 17 Prozent, und Schlafprobleme gingen von 22 auf 12 Prozent zurück. Studienleiter Prof. Dr. Jörg M. Fegert präsentierte die Ergebnisse der Studie mit 131 Teilnehmenden (16–29 Jahre) beim „Baden-Württemberg Breakfast Briefing“ in Stuttgart. „Unsere Studie liefert erste Hinweise darauf, dass bereits eine zeitweise Reduktion der Social-Media-Nutzung positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen haben kann. Umso wichtiger ist es, junge Menschen langfristig zu unterstützen und aktiv einzubeziehen, statt nur über sie zu sprechen“, betonte Fegert.

Vanessa Scholz (LEB) und Johannes Stahl (LSBR) nahmen gestern selbst am Expertengespräch in Stuttgart teil. Der Landeselternbeirat Baden-Württemberg (LEB) und der Landesschülerbeirat Baden-Württemberg (LSBR) sehen darin ein klares Signal: Die Politik hat jetzt das gesundheitliche Handwerkszeug, um zu handeln – und muss es schnell nutzen. Für LEB-Vorsitzende Vanessa Scholz ist klar, wo konkret angesetzt werden muss: „Die Politik muss jetzt sehr schnell handeln – gemeinsam mit allen Akteuren, allen voran den Jugendlichen selbst. Die Verantwortung darf nicht allein bei den Schulen abgeladen werden, denn wir brauchen Angebote für alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen – auch für die, die nicht mehr in der Schule sind. Genau hier spielen die Jugendbeteiligung und ihre Finanzierung eine große Rolle: Weil dort ebenso wie bei der Schulsozialarbeit gekürzt wird, fehlen aber genau die Ressourcen, die es dafür bräuchte – hier muss die Politik

Geschäftsstelle

Silberburgstraße 158
70178 Stuttgart

Telefonsprechstunde

Dienstag, Donnerstag
8:30 bis 12:00 Uhr

Vorstand

Vanessa Scholz
(Vorsitzende)
Susanne Balzer
Georg Beier
Jörg Vettermann
Chrissy Bach
Friedhelm Biene
Stephanie Wieland

Kontakt

Tel. 0711 741094
www.leb-bw.de
info@leb-bw.de

gegensteuern. Auch die Eltern spielen als Vorbilder eine große Rolle: Sie müssen mitgenommen und niederschwellig informiert werden – das muss möglich gemacht werden. Ebenso wichtig: Die Anbieter sozialer Medien müssen in die Pflicht genommen werden, eine Umkehr der Beweislast ist unerlässlich“, so Scholz.

Ausdrücklich dankte Scholz zugleich Prof. Fegert und der Baden-Württemberg Stiftung für die Studie, „die der Politik nun endlich belastbare Erkenntnisse liefert, auf deren Grundlage sie handeln kann und muss“. Auch der Landesschülerbeirat mahnt, dass Verbote allein nicht ausreichen: „Der Erfolg dieser Studie zeigt: Wer Lösungen für Jugendliche finden will, muss sie mit Jugendlichen suchen. Und klar muss sein: Social-Media-Verbote aller Art sind niemals mehr als ein Pflaster auf einer Platzwunde, die nur durch Regulation von Social-Media-Algorithmen heilen kann“, so Johannes Stahl, Vorsitzender des Landesschülerbeirats Baden-Württemberg.

LEB und LSBR appellieren gemeinsam an die Politik, die gesundheitlichen Befunde jetzt zügig in Maßnahmen zu übersetzen: eine Umkehr der Beweislast bei den Anbietern sozialer Medien, verlässliche Finanzierung statt Kürzungen bei Schulsozialarbeit und Jugendbeteiligung, Angebote für alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen – auch außerhalb der Schule –, niederschwellige Informationsangebote für Eltern als wichtige Vorbilder, sowie die Einbindung der Jugendlichen selbst in die Lösungsfindung.