

# Umfrage: Könnten Sie eine Woche auf Ihr Handy verzichten?

Mit *hallo*-Wochenende einen **50-Euro-Gutschein** gewinnen

VON KATHARINA WINKELMEIER

**Peine.** In unserer digitalisierten Welt sind Smartphones kaum noch wegzudenken. Sie begleiten uns morgens beim Aufwachen, sind während der Arbeit ständiger Begleiter und sorgen abends für Unterhaltung. Doch was passiert, wenn wir für eine Woche auf unser Handy verzichten?

Viele Menschen sind heute so an ihr Smartphone gewöhnt, dass der Gedanke an einen bewussten Verzicht zunächst abschreckend wirkt. Studien zeigen jedoch, dass ein bewusster



Zusammen im Raum - doch jeder für sich.

FOTO: THOMAS TRUTSCHEL/PHOTOTHEK.NET



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

Verzicht auf das Handy Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und sogar das Wohlbefinden steigern kann. Ohne ständiges Benachrichtigen und den

Drang, ständig online zu sein, fällt es leichter, im Moment zu leben und echte zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen.

Natürlich ist es nicht immer

einfach, komplett auf das Smartphone zu verzichten, vor allem wenn es beruflich oder familiär notwendig ist. Doch schon eine bewusste Reduktion, beispiels-

weise eine Woche ohne soziale Medien oder Messenger, kann positive Effekte haben.

## Ihre Meinung zählt!

Wir möchten Ihre Meinung wissen: Können Sie eine Woche auf Ihr Handy verzichten? Machen Sie mit bei unserer Umfrage. Scannen Sie dazu den QR-Code. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt.

## Ergebnis der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie beim Einkaufen auf nachhaltigen Konsum achten? Das sind die Antworten:

- 39,4 Prozent sagten: Oft
- 28,2 Prozent sagten: Manchmal
- 16,9 Prozent sagten: Ja, immer
- 15,5 Prozent sagten: Nein

### Kurs 1



### Kurs 2



Scannen & dabei sein



## Triff mit uns JANNIK FREESTYLE

beim TSV Eintracht Edemissen

Montag, 30.06.2025  
16:30 – 18:00 Uhr + 18:30 – 20:00 Uhr



Mit freundlicher Unterstützung von:

**FUHRMANN  
MUNDSTOCK**  
*Mein Reiseprofi*

 Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine