



Wissen: Wie kann man die Handysucht bekämpfen?

31 % neigen zu Handysucht, das weist die Studie „21 Tage ohne Smartphone“ von Dr. Oliver Scheibenbogen, Mag. Fabian Scheck und Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek aus (LINK ORF Public Value - Beitrag). Die Studie begleitete das Projekt von Lisa Gadenstätter von „DOK1“; sie meint dazu: „„21 Tage ohne Handy“ war von „DOK 1“ ein Versuch mit einer Schule in Gänserndorf. Dort haben viele Schülerinnen und Schüler freiwillig drei Wochen lang aufs Smartphone verzichtet, und wir haben daraus eine Fernsehsendung gemacht. Den Schülerinnen und Schülern, die 2025 mitgemacht haben, ist es nach diesen drei Wochen wirklich deutlich besser gegangen. Die depressiven Verstimmungen sind weniger geworden, das psychische Wohlbefinden ist um 30 Prozent gestiegen. 2026 haben wir das wiederholt: Entscheidend dafür war und ist, dass dieses Experiment nicht von oben herab funktioniert. Da stehen junge Menschen und probieren das aus. Es haben sich mehr als 72.000 junge Menschen angemeldet und sie freuen sich, wenn der ORF vorbeikommt. Ich glaube, der Öffentlich-Rechtliche hat da große Vorbildwirkung. Wir geben eben keine Richtung vor. Wir sagen nicht, was gut oder schlecht ist, sondern wir lassen zu, dass sich alle ihre eigene Meinung selbst bilden.“

Auch FM4 hatte 2025 ein ähnliches Projekt – die „Screentime Challenge“. Redakteur Michael Troll: „Die „Screentime Challenge“, eine Kooperation von FM4 und der Donau-Universität Krems, verfolgte ein klares Ziel: Drei Wochen lang sollte die tägliche Bildschirmzeit auf unter zwei Stunden reduziert werden – mit dem Anspruch, eine praktikable Lösung für einen bewussteren Smartphonekonsum zu finden. Das Ergebnis: Weniger Bildschirmzeit am Smartphone kann Stress senken und depressive Symptome, Schlafprobleme sowie Einsamkeit um rund 30 % verbessern. Gleichzeitig zeigt sich, wie stark wir uns heute von Informationen durchdringen lassen – und wie sehr unser Alltag dadurch fremdbestimmt ist. Genau das gilt es zu hinterfragen. Wenn gesellschaftliche Entwicklungen problematisch werden, ist es Aufgabe des öffentlich-rechtlichen Rundfunks, hinzusehen und diese Themen sichtbar zu machen – nicht, um fertige Lösungen zu liefern, sondern um Impulse zu setzen, wie wir eigentlich leben wollen. FM4 hat 2025 dafür einen spielerischen Rahmen geschaffen – als Anstoß, unseren Umgang mit Zeit und Aufmerksamkeit neu zu denken.“

Das Projekt „21 Tage ohne Smartphone“ wurde 2026 mit weit größerer Beteiligung wiederholt; das Projekt auf der Website Handyexperiment.at – [21 Tage ohne Smartphone](#) näher vorgestellt. Das Interview zum Thema finden Sie hier:



Die Frage der Konsequenzen aus der intensiven Nutzung von Smartphones, insbesondere der Social Media, erkundete auch die Ö3-Jugendstudie: Die meisten der Befragten können sich vorstellen, dass Soziale Medien für Jugendliche verboten werden, das zeigen sowohl die

Befragungen 2025 und auch 2026.

Das **DialogForum** befasste sich 2026 mit dem Thema; Gäste waren:

Ingrid Brodnig, Autorin und Journalistin

Marlene Kaindl, Schülerin

Thomas Lohninger, epicenter.works

Golli Marboe, Initiator der „Mental Health Days“

Matthias Jax, „Saferinternet“

Aischa Sane, FM4

Oliver Scheibenbogen, Klinischer Psychologe

Katharina Suk, Schülerin

Moderiert wurde das DialogForum von Klaus Unterberger, ORF Public Value.

Wissen als Public Value-Kategorie

Die Kategorie "Wissen" belegt die ORF-Leistung u.a. hinsichtlich der Bereiche Bildung für alle, Kinderprogramme - zu diesen erschien auch eine Sondernummer der "**PUBLIC VALUE TEXTE**", die sich mit der Qualitätsfrage im Zusammenhang mit dem neuen Angebot "ORF KIDS" befasste - und Dokumentationen. Die Kategorie gründet u.a. auf folgenden Passagen aus ORF-**Regulativen**:

ORF-Programmrichtlinien

Die Vermittlung von Wissenschaft bezieht sich sowohl auf gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse und neue wissenschaftliche Thesen. Ziel ist es, über Themen der Wissenschaft nicht nur zu informieren, sondern dadurch auch zu besserem Verständnis aktueller Probleme und deren Zusammenhänge beizutragen und damit unter anderem Lebenshilfe zu bieten.

ORF-Qualitätsprofil

Die Vermittlung von Wissenschaft, Bildung, Service und Lebenshilfe ist im Rahmen des "Bildungsauftrags" eine Aufgabe, die der ORF gegenüber dem Publikum wahrzunehmen hat; die Erfüllung dieser Aufgabe hat im Gesamtprogramm zu erfolgen und ist nicht an bestimmte Sendungs- und Gestaltungsformen gebunden. Diese Vermittlungsleistung bezieht sich etwa

sowohl auf gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse als auch auf neue wissenschaftliche Thesen

ORF-Leitbild

Der ORF ist als elektronisches Gedächtnis Österreichs eine »öffentliche Mediathek des Wissens«. Er vermittelt Erkenntnisse wissenschaftlicher Forschung und macht Bildungsinhalte allen zugänglich.

Zahlen & Daten

Im Folgenden finden Sie beispielhafte Zahlen, die die Erfüllung des öffentlich-rechtlichen Auftrags bzw. die damit verbundene Medienqualität dokumentieren. Weitere Informationen können Sie dem [Jahresbericht des ORF an Bundeskanzler und Regulierungsbehörde](#), dem [Transparenzbericht](#), dem Geschäfts- und Nachhaltigkeitsbericht sowie den [Berichten zur Gleichstellung](#), dem Aktionsplan zu [Barrierefreiheit](#) oder dem [Jahres- und Konzernabschluss des ORF](#) entnehmen.

Beispielhafte Zahlen

Bildungsplattform "edutube"

9 Themenblöcke
Klima / Umwelt
Wirtschaft / Konsum
Politik / Europa
Medien / Digitales
Wissenschaft / Forschung
Gesundheit / Lifestyle
Geschichte / Aktuelles
Mensch / Kultur

Themen / Schwerpunkte z.B. Künstliche Intelligenz, Digitalisierung und Innovation, Demokratieerziehung, Datenschutz und Überwachung, Mediennutzung, Fake News, Gewalt gegen Frauen, Energiewende

596 Übernahmen bzw. Kurzbeiträge aus dem ORF-Programm
seit Bestehen von "edutube"

118 Dokus aus dem ORF-Programm
seit Bestehen von "edutube"

Wissen im TV

"Mayrs Magazin - Wissen für Alle" - Top 5

Sendungsname	Sender	Datum	Zuseher:innen in Tsd.
Römerschädel / Donau / Querschnitt	ORF 2	17.01.	415
Roboter / Kakadus / Impfung	ORF 2	28.02.	403
Unfälle / Intensivstation / Gletscherforscherin	ORF 2	21.11.	394
Fahrzeuge / Eizelle / Luftqualität	ORF 2	10.01.	391
Geiersterben / CO2 / Weltraumkonferenz	ORF 2	31.01.	391

"Universum" - Top 5

Sendungsname	Sender	Datum	Zuseher:innen in Tsd.
Mythos Großglockner: Im Wandel der Zeit	ORF 2	21.10.	610
Kroatiens Küste	ORF 2	27.05.	559
Saalbach-Hinterglemm: Wo sich Natur und Mensch begegnen	ORF 2	21.01.	558
Das Rote Meer: Im Zaubergarten der Evolution	ORF 2	11.11.	524
Arlberg: Wild und weltberühmt	ORF 2	16.12.	487

"Universum History" - Top 5

Sendungsname	Sender	Datum	Zuseher:innen in Tsd.
--------------	--------	-------	-----------------------

Tragisches Ende der Concorde	ORF 2	25.07.	229
Dianas letzte Nacht	ORF 2	22.08.	213
Elvis und Priscilla - Das dunkle Geheimnis	ORF 2	03.01.	212
Hindenburg – Tragödie am Himmel	ORF 2	05.09.	208
Emilie Schindler	ORF 2	24.01.	192

Wissen im Radio

Sender	Minuten	% (Wortanteil)
Ö1	665:17:00	13,0%
Ö3	45:04:00	2,9%
FM4	58:18:00	3,7%
Radio Burgenland	104:47:00	5,5%
Radio Kärnten	154:09:00	6,1%
Radio Niederösterreich	107:34:00	6,4%
Radio Oberösterreich	75:17:00	4,6%
Radio Salzburg	89:40:00	4,1%
Radio Steiermark	96:06:00	4,7%
Radio Tirol	96:43:00	5,4%
Radio Vorarlberg	165:03:00	8,9%
Radio Wien	73:57:00	4,6%

science.ORF.at

Anzahl der Beiträge im Jahr 2025	1.656
Ein ganzjähriges Thema war die Klimaerwärmung und die damit einhergehenden Extremwetterereignisse.	
Im Themengebiet Gesundheit wurde regelmäßig über Infektionswellen, etwa bei Keuchhusten und Masern, berichtet und über Schutzmaßnahmen aufgeklärt.	

Zeit- und kulturhistorische Archive auf ORF ON

Zeitgeschichte	10 Archive 625 Videos
Februarkämpfe: Zeitzeug:innen berichten	15 Videos
Geschichte der Zweiten Republik	155 Videos
Österreichs Zeitzeug:innen	108 Videos
Der Zweite Weltkrieg	53 Videos
Österreichs Neutralität	13 Videos
Die Geschichte der Ersten Republik	53 Videos
Das Schicksalsjahr 1938	31 Videos
100 Jahre Erster Weltkrieg	51 Videos
Der Fall des "Eisernen Vorhangs"	40 Videos
Die Geschichte Südtirols	106 Videos

Kulturgeschichte und Gesellschaft	6 Archive 470 Videos
Starke Frauen	113 Videos
Gelebte Inklusion in der Gesellschaft	61 Videos
Nachhaltigkeit und Umweltschutz	112 Videos
Österreich, wie es einmal war	67 Videos
Vielfalt der Identitäten	13 Videos
Wissenschaft und Forschung	104 Videos

Die Geschichte unserer Bundesländer	10 Archive 1.671 Videos
Die Geschichte Wiens	343 Videos
Die Geschichte Oberösterreichs	134 Videos
Die Geschichte des Burgenlandes	171 Videos
Die Geschichte der Steiermark	154 Videos

Die Geschichte Tirols	114 Videos
Die Geschichte Vorarlbergs	125 Videos
Die Geschichte Salzburgs	138 Videos
Die Geschichte Kärntens	119 Videos
Die Geschichte Niederösterreichs	242 Videos
Volksgruppen in Österreich	131 Videos

Politik und Wirtschaft	8 Archive 541 Videos
Die politische Landschaft in Deutschland	31 Videos
Im Rückblick: US-Präsidentschaftswahlen	41 Videos
Nationalratswahlen	122 Videos
Die Geschichte der EU	111 Videos
Bundespräsidentenwahlen in Österreich	34 Videos
Rekordinflation und Energiekrise	28 Videos
Das Österreichische Bundesheer	104 Videos
Causa Hypo	70 Videos

Religion	8 Archive 154 Videos
Das Christentum	46 Videos
Der Islam	21 Videos
Die Hindu-Religionen	12 Videos
Der Buddhismus	19 Videos
Das Judentum	35 Videos
Heilige Orte	11 Videos
Wo sich Religionen begegnen	6 Videos
Was glaubt Österreich?	4 Videos

Fernseh- und Mediengeschichte	10 Archive 810 Videos
--------------------------------------	----------------------------------

Vintage Videos	169 Videos
Best of "ZIB 2" Interviews	126 Videos
Highlights vom "Am Schauplatz"	33 Videos
Die Geschichte des Fernsehens	56 Videos
Best of ORF-DialogForum	26 Videos
Österreich beim Song Contest	59 Videos
Die Geschichte von "Licht ins Dunkel"	30 Videos
Best of "Club 2"	27 Videos
Bewegende Momente aus "Bundesland heute"	276 Videos
„Dancing Stars“: Highlights aus 20 Jahren	8 Videos

Nachhaltigkeit

Treffer im TV-Archiv	202
Treffer im Radio-Archiv	55

#wissen