



# Detoxember wirbt in der schrillsten Zeit des Jahres für digitale Balance.

**Neue Mitmach-Kampagne lädt im Dezember zu bewussten Offline-Momenten ein. 24 Botschafter:innen teilen persönliche Tipps für mehr Me-Time und weniger Screentime.**

*Stockerau, 24. November 2025* – Nach der Black Friday Week erreicht die Smartphone-Nutzung ihren jährlichen Höhepunkt. Genau dann beginnt eigentlich die Adventzeit – traditionell eine Phase der Besinnung. Die Initiative „Detoxember“ nimmt diesen Widerspruch zum Anlass und startet ab 1. Dezember einen besonderen Adventkalender: Statt Rabatten und Produktplatzierungen warten hier 24 inspirierende Tipps für mehr Offline-Zeit und digitale Balance.

## Wenn Algorithmen den Advent verdrängen

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Laut aktueller Ö3-Jugendstudie geben 68 Prozent der 16- bis 25-Jährigen an, dass soziale Netzwerke ihnen die Zeit stehlen. 45 Prozent wollen ihre Screentime reduzieren – wissen aber oft nicht wie. Gleichzeitig warnt die kürzlich in Wien von Prof. Sarah Spiekermann vorgestellte Future Foundation: „Die gegenwärtige Technikgestaltung ist darauf ausgerichtet, unsere Aufmerksamkeit zu konsumieren und untergräbt die Fähigkeit, selbst zu denken, kreativ zu sein und Praktiken der gegenseitigen Fürsorge zu kultivieren.“

## Switch off and Light up!

Detoxember setzt genau hier an – mit einem positiven Ansatz ohne Verbote oder moralischen Zeigefinger. „Wir wollen Menschen ermutigen, sich im Advent bewusst digitale Auszeiten zu gönnen“, erklärt Gerald Lauffer, einer der Kampagnen-Initiatoren. „Studien zeigen: Wer seine Smartphone-Nutzung auf unter zwei Stunden täglich reduziert, erlebt eine messbare Verbesserung des Wohlbefindens.“

Der Online-Adventkalender bietet ab 1. Dezember täglich neue Impulse von unterschiedlichen Botschafter:innen – Wissenschaftler:innen, Künstler:innen, Sportler:innen und Menschen aus dem Alltag teilen ihre persönlichen Strategien für mehr Offline-Momente. Jeder Tipp ist ein Angebot zum Ausprobieren, keine Verpflichtung.





# Mehr Me-Time, weniger Screentime. Jeden Tag ein neuer Hack im Adventkalender.

## 24 Türchen, 24 Wege zu mehr Lebensfreude

„Es geht nicht ums Verteufeln der Technologie, sondern um bewusstes Nutzen“, betont Anne Bitz, Diplom-Pädagogin und Co-Initiatorin. „Jeder kann selbst entscheiden, worauf er seine Aufmerksamkeit richten möchte. Unser Kalender liefert einfach verschiedene Werkzeuge dafür.“

Die Kampagne richtet sich an alle, die ihre digitale Balance verbessern möchten: junge Menschen, die ihr Nutzungsverhalten kritisch hinterfragen, Eltern, die ein gesundes Medienverhalten vorleben wollen, und alle, die sich mehr echte Verbindungen und Lebensfreude wünschen.

## Mitmachen als Botschafter:in

Wer eigene Strategien für weniger Screentime gefunden hat, kann noch als Botschafter:in Teil der Kampagne werden. Gesucht werden Menschen, die in einem kurzen Video ihren persönlichen Tipp teilen möchten.

## Über Detoxember:

Detoxember.org ist eine Initiative für bewusste Smartphone-Nutzung im Advent. Die Kampagne lädt dazu ein, den Dezember als digitale Schonzeit zu nutzen und durch tägliche Inspirationen mehr Offline-Momente im Alltag zu entdecken. Ohne Verbote, ohne Moral – einfach 24 smarte Hacks für mehr Lebensfreude.



## Rückfragehinweis:

Mag. Gerald Lauffer  
Marketing & Kommunikation  
hello@geraldlauffer.com

Follow me on [LinkedIn](#) & [Bluesky](#).

