



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.“

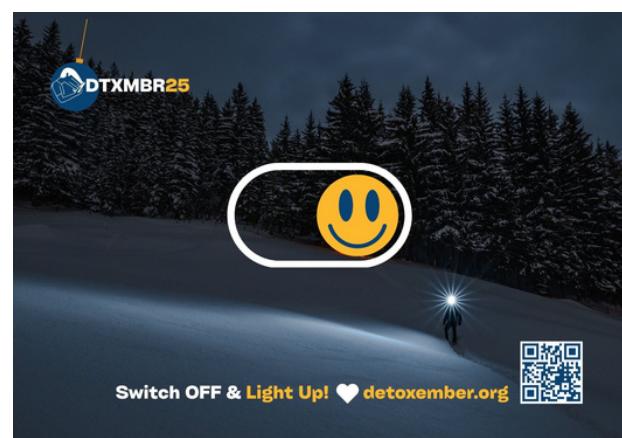
Die Kampagne richtet sich an alle, die ihre digitale Balance verbessern möchten: junge Menschen, die ihr Nutzungsverhalten kritisch hinterfragen, Eltern, die ein gesundes Medienverhalten vorleben wollen, und alle, die sich mehr echte Verbindungen und Lebensfreude wünschen.

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](#).

