

Der Nachrichten-Konsum-Check

Wie Medienkonsum unser Nervensystem belastet

Protokoll: Messen Sie fünf Minuten eine Baseline (ruhiges Sitzen). Anschließend 10 Minuten Nachrichten konsumieren. Messen Sie die physiologische Reaktion.

Nachrichten-Quelle	Hautleitwert-Reaktion	Subjektives Stresslevel (1-10)
Baseline		
Soziale Medien (z.B. Instagram, X, TikTok)	<input type="checkbox"/> starker Anstieg <input type="checkbox"/> leichter Anstieg <input type="checkbox"/> keine Veränderung	
Baseline		
Klassische Nachrichten (TV/Website)	<input type="checkbox"/> starker Anstieg <input type="checkbox"/> leichter Anstieg <input type="checkbox"/> keine Veränderung	
Baseline		
Print-Medien	<input type="checkbox"/> starker Anstieg <input type="checkbox"/> leichter Anstieg <input type="checkbox"/> keine Veränderung	
Baseline		

Konsequenz für mich:

- Meine stressigste Nachrichtenquelle ist: _____
- Darum werde ich:
 - Diese Quelle meiden
 - Die Dosis reduzieren
 - Einen Ausgleich schaffen (z.B. 1 Min. tiefe Bauchatmung danach)