Bitkom e.V. | Presseinformation

Das Smartphone wird 180 Minuten pro Tag genutzt

- **Durchschnittliche Nutzungsdauer steigt in allen Altersgruppen weiter an**
- **26 Minuten pro Tag wird telefoniert – die Hälfte tut dies „hands free“**

Berlin, 05. März 2026 - Navigation, Wetter, Messenger und Videostreaming, Banking, E-Mail und Social Media: Die Zeit, die die Deutschen an ihren Smartphones verbringen, ist erneut gestiegen: Im Schnitt haben die Nutzerinnen und Nutzer ihre Geräte 180 Minuten pro Tag im Einsatz – 2024 waren es noch rund 150 Minuten. Das zeigt eine repräsentative Befragung des Digitalverbands Bitkom unter 1.006 Menschen in Deutschland ab 16 Jahren, darunter 861 Nutzerinnen und Nutzer eines Smartphones. Demnach verbringen Jüngere besonders viel Zeit am Gerät. 16- bis 29-Jährige nehmen im Schnitt 216 Minuten pro Tag ihr Smartphone zur Hand, das ist deutlich mehr als ältere Nutzerinnen und Nutzer. In der Gruppe der 30- bis 49-Jährigen sind es 192 Minuten, bei den 50- bis 64-Jährigen 177 Minuten. Ab 65 Jahren sinkt die tägliche Nutzung spürbar auf 113 Minuten. „Das Smartphone ist für viele längst die Fernbedienung des Alltags: vom Ticket über Banking bis zur Verabredung. Gerade Jüngere organisieren Kommunikation, Unterhaltung und viele Erledigungen fast komplett über das Gerät“, sagt Dr. Sebastian Klöß, Experte für Consumer Technology bei Bitkom. „Dabei geht es aber nicht nur um mehr Bildschirmzeit, sondern um veränderte Routinen. Wer vieles mobil erledigt, nutzt das Smartphone häufiger, kürzer und über den Tag verteilt.“

Für reine Anrufe fällt die tägliche Nutzungszeit dagegen deutlich geringer aus. Im Schnitt wird pro Tag 26 Minuten per Smartphone telefoniert, gemessen an den insgesamt 180 Minuten also nur ein kleinerer Teil. Telefonieren bleibt damit zwar relevant, das Smartphone wird aber vor allem für andere Zwecke genutzt. Wenn es um das Telefonieren per Smartphone geht, sind die Altersunterschiede weniger deutlich ausgeprägt: Bis 64 Jahre bleibt die Gesprächsdauer mit rund einer halben Stunde täglich nahezu konstant. Ab 65 nimmt sie deutlich ab – auf 18 Minuten bei über 65-Jährigen. „Wenn es um das Telefonieren geht, spielt gerade in älteren Altersgruppen das Festnetz häufig eine größere Rolle als das Smartphone“, betont Klöß.

Verändert hat sich auch die Art des Telefonierens selbst: Nur noch 56 Prozent halten ihr Smartphone am häufigsten wie einen klassischen Telefonhörer ans Ohr. Fast ebenso verbreitet ist „hands free“, also das Telefonieren mit Kopfhörern oder Headset (48 Prozent), zudem nutzt ein großer Teil meist die Freisprech- bzw. Lautsprecherfunktion (42 Prozent). Und 37 Prozent halten das Smartphone beim Telefonieren in der Regel längs vor den Mund.

Kontakt

Nina Paulsen
Pressesprecherin
Telefon: +493027576168
E-Mail: n.paulsen@bitkom.org
Download Pressefoto

Dr. Sebastian Klöß
Leiter Märkte & Technologien
Download Pressefoto
Nachricht senden

Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom durchgeführt hat. Dabei wurden 1.006 Menschen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch

befragt, darunter 861 Nutzerinnen und Nutzer eines Smartphones. Die Befragung fand im Zeitraum von KW 1 bis KW 5 2026 statt. Die Gesamtumfrage ist repräsentativ. Die Fragestellungen lauteten: „Was schätzen Sie, wie lange nutzen Sie Ihr Smartphone pro Tag?“, „Und was schätzen Sie, wie lange nutzen Sie Ihr Smartphone pro Tag, um zu telefonieren? Damit meinen wir nur Sprachanrufe und keine Videoanrufe.“ und „Wie telefonieren Sie am häufigsten?“

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Nutzung-Smartphone-180-Minuten-pro-Tag***