

Informationskanäle von Senioren

Kurzfassung für die Seniorenberatung | Stand: Februar 2026

Kernaussagen

87 % der Personen ab 60 Jahren nutzen das Internet (2024)
87 % der über 70-Jährigen schauen regelmäßig lineares Fernsehen
62 % der über 80-Jährigen sind online (Anstieg um 11 Prozentpunkte seit 2021)
2/3 haben eingeschränkte digitale Gesundheitskompetenz
1,2 Mio. Hausnotruf-Nutzer in Deutschland

1. Allgemeine Informationskanäle

Traditionelle Medien

Fernsehen bleibt der dominierende Informationskanal. Die ARD/ZDF-Medienstudie 2024 zeigt: Während jüngere Altersgruppen zunehmend auf Streaming umsteigen, bleibt lineares Fernsehen bei über 70-Jährigen mit 87 % Nutzung stabil. Radio erreicht ebenfalls überdurchschnittliche Nutzungszeiten. Tageszeitungen (Print) und Zeitschriften werden von der Generation 60+ deutlich häufiger konsumiert als von Jüngeren.

Digitale Kanäle

Die SIM-Studie 2024 belegt einen deutlichen Digitalisierungsschub: 58 % der Online-Senioren nutzen täglich Suchmaschinen, 55 % informieren sich täglich online über Nachrichten. Die ARD- und ZDF-Mediatheken sind bei 63 % der Online-Nutzer ab 60 beliebt. WhatsApp ist der meistgenutzte Messenger.

Beratungshinweis

Regionale Unterschiede beachten: In Westdeutschland sind 89 % der Personen ab 60 online, in Ostdeutschland nur 79 %.

2. Gesundheits- und medizinische Informationen

Primäre Anlaufstellen

- **Arzt/Ärztin:** Bleibt wichtigste und vertrauenswürdigste Quelle
- **Internet:** 46 % nutzen es für Gesundheitsfragen (gleichauf mit Krankenkassen-Broschüren)
- **Apotheken:** Wichtige niedrigschwellige Beratung, besonders für Ältere
- **Krankenkassen:** Broschüren und telefonische Beratung werden aktiv genutzt

Vertrauenswürdige Online-Quellen (zum Empfehlen)

- gesundheitsinformation.de (IQWiG)
- patienten-information.de (ÄZQ)
- gesund.bund.de (Bundesministerium für Gesundheit)
- krebsinformationsdienst.de (DKFZ)

Problem: Digitale Gesundheitskompetenz

Zwei Drittel der Personen ab 60 Jahren weisen eine eingeschränkte digitale Gesundheitskompetenz auf. Bei Personen ab 80 Jahren sind es sogar 83 %. Dies bedeutet Schwierigkeiten beim Finden, Verstehen und Anwenden von Online-Gesundheitsinformationen.

3. Notfall-Informationskanäle

Kanal	Beschreibung
Notruf 112	Europaweit, kostenlos, 24/7
Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117	Für nicht lebensbedrohliche Notfälle außerhalb Praxiszeiten
Hausnotruf	1,2 Mio. Nutzer in Deutschland; Basisgerät + Funksender; ab Pflegegrad 1 Zuschuss möglich
Mobile Notrufsysteme	Notruf-Uhren, GPS-Tracker; funktionieren über Mobilfunk; automatische Sturzerkennung möglich
Notfalldose	Aufbewahrung im Kühlschrank mit wichtigen Gesundheitsdaten; analog, stromausfallsicher
Smartphone-Notfallpass	Auf iPhone (Health-App) und Android verfügbar; auch im Sperrzustand abrufbar

4. Geräteausstattung

Verbreitung bei Personen ab 60 Jahren

Gerät	Verbreitung
Fernsehgerät	ca. 20 Mio. Haushalte
Radio	ca. 17 Mio. Haushalte
Smartphone/Handy	ca. 17 Mio.; 56 % nutzen es für Internet
Desktop-PC	ca. 54 % der Senioren
Laptop/Notebook	ca. 42 % der Senioren
Tablet	zunehmend, besonders bei 60-69-Jährigen

Digitale Kluft

Die Nutzung variiert stark nach Alter, Bildung, Geschlecht und Einkommen. Bei nicht-alleinlebenden Männern mit hohem Bildungs- und Einkommensstatus aus Westdeutschland liegt die Internetnutzung bei 99 %. Bei alleinlebenden Frauen ab 80 Jahren deutlich niedriger.

Quellen

- **SIM-Studie 2024** (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest & Katholische Hochschule Freiburg): Medienumgang von Menschen ab 60 Jahren
- **ARD/ZDF-Medienstudie 2024**: Repräsentative Befragung zur Mediennutzung in Deutschland
- **Bertelsmann Stiftung**: Das Internet: Auch Ihr Ratgeber für Gesundheitsfragen?
- **Bitkom Research 2023/2024**: Smartphone-Nutzung bei Senioren
- **IfD Allensbach 2024**: Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse
- **Bundesverband Hausnotruf 2024**: Nutzungsstatistiken
- **VuMA 2021**: Verbrauchs- und Medienanalyse

Impressum

Dr.Jo für Granaria Foundation
Zusammenstellung: Februar 2026