

# STRESSFAKTOR SMARTPHONE

*In Deutschland nutzen rund 49 Millionen Menschen ein Smartphone. Es erleichtert uns vieles und ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch es gibt auch Risiken und Nebenwirkungen.*



## Konzentrationsprobleme

Jetzt

Bis zu 120-mal nehmen wir das Smartphone am Tag in die Hand und unterbrechen damit unsere bisherige Tätigkeit. Ganz schön viel Ablenkung. Deshalb ist mittlerweile in vielen Firmen und Schulen die Handynutzung verboten, damit wir uns wieder besser auf Arbeit und Unterricht konzentrieren können.

## Digitale Demenz

16:20

Wer macht sich heute noch die Mühe, im Kopf zu rechnen oder eine Telefonnummer auswendig zu lernen? Dafür gibt es doch Google oder den praktischen Taschenrechner auf dem Handy. Doch Experten sprechen mittlerweile von einer digitalen Demenz – dem Unvermögen, öfter mal das eigene Gehirn einzuschalten, statt das Smartphone zu benutzen.

## Auswirkungen der Strahlung

14:54

Wie gefährlich die Strahlung von Smartphones wirklich ist und ob sie eine Ursache für Krebserkrankungen sein kann, ist immer noch umstritten. Fest steht, dass man es nicht ständig am Ohr oder am Körper haben sollte. Auch nachts sollte es nicht unbedingt neben dem Kopfkissen liegen.

## Digitales Burnout

12:30

Dank Smartphone sind wir ständig erreichbar. Nach Feierabend, im Urlaub und praktisch zu jeder Tageszeit. Wir kommunizieren über WhatsApp mit Freunden und versuchen, möglichst schnell zu antworten. Wir können von überall unsere E-Mails abrufen, im Internet surfen und manche posten zwischendurch auch noch Nachrichten auf Facebook. Bei vielen Menschen entwickelt sich ein regelrechter Suchtcharakter, der neben zunehmendem beruflichen und privaten Stress zu einem digitalen Burnout führen kann.

## Rückenbeschwerden

11:00

Ständiges Tippen und das Schauen auf den Bildschirm kann auf Dauer zu Nackenproblemen und Verspannungen führen, die sich auf den kompletten Bewegungsapparat auswirken.

## Kommunikationsdefizite

09:10

Wer zu viel am Smartphone hängt, vergisst schon mal die Welt um sich herum. Dabei ist es wichtig, sich mit Freunden zu treffen, viel miteinander zu reden, mit Kindern zu spielen und das Smartphone auch mal in der Ecke liegen zu lassen.

# »NICHTS LENKT UNS SO HÄUFIG AB WIE DAS EIGENE SMARTPHONE«

## Herr Lembke, warum sehen Sie die Art der heutigen Smartphone-Nutzung kritisch?

Weil das Smartphone mittlerweile einen Großteil unserer Freizeit und Arbeitszeit einnimmt. Laut aktuellen Studien nutzen die 14- bis 69-Jährigen es im Schnitt 3,5 Stunden pro Tag. Bei den Jugendlichen sind es bis zu sieben Stunden pro Tag. Erwachsene kommen teilweise auf 5,5 Stunden. Dabei wird weniger als zehn Minuten telefoniert. Nur etwa zehn Prozent gehen auf eine produktive Nutzung, wie zum Beispiel das Verwalten eines Kalenders oder das Abrufen von beruflichen E-Mails, zurück. Nachrichten, Spiele oder Videos im Internet dominieren. Technologische Neuerungen verändern immer den Alltag von Menschen, aber noch nie ist das in einer solchen Geschwindigkeit passiert wie beim Smartphone.

## Inwiefern wirkt sich das auf die Gesundheit vieler Menschen aus?

Seit etwa zehn Jahren nehmen gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen, Depressionen, Stress und Überlastung am Arbeitsplatz, Augenprobleme, Haltungsschäden und Konzentrationsschwierigkeiten immer mehr zu. Daraus resultieren häufigere Krankschreibungen. Wir befinden uns in einer »Always-on-Turbogesellschaft« zu der die digitalen Medien erheblich beigetragen haben. Viele Menschen steuern auf ein digitales Burnout zu

und merken es nicht. Das Smartphone wird Studien zufolge bis zu 120-mal am Tag, das heißt etwa alle sieben Minuten, aktiviert. Nichts lenkt uns so häufig ab wie das eigene Smartphone.

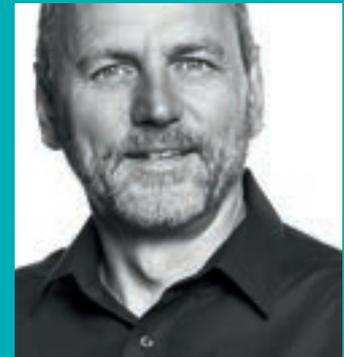
## Wie können wir aus dem digitalen Hamsterrad entkommen?

Im Prinzip ist es ganz einfach. Das Motto lautet: Abschalten statt anschalten. Das Digitale darf das Soziale nicht verdrängen. Wir müssen unser eigenes Verhalten reflektieren. Vor allem Kinder und Jugendliche sind stark gefährdet, smartphonesüchtig zu werden. Eltern haben da eine große Vorbildfunktion und sollten auf einen verantwortungsvollen Umgang achten. Wenn die Familie beim Essen sitzt, sollte das Handy tabu sein. Stattdessen sollte man sich wieder mehr unterhalten. Kindern und Jugendlichen müssen wieder Alternativen zu den digitalen Medien gezeigt werden. Auch in Schulen und Kitas sollten mehr Präventionsprogramme angeboten werden.



Ein Buch voller Augenzwinkern und versteckter Spiegel, die das persönliche Digitalnutzungsverhalten auf den Punkt bringen. In 15 Episoden werden die auffälligsten Unsinnigkeiten der ausgerufenen »digitalen Revolution« unterhaltsam aufs Korn genommen. »Im digitalen Hamsterrad«

Ein Plädoyer für den gesunden Umgang mit Smartphone & Co., Gerald Lembke, medhochzwei Verlag, 19,99 Euro



**Prof. Gerald Lembke** ist Digitalexperte und Kritiker. Er arbeitet als Wissenschaftler, Berater, Redner und Buchautor.

Es geht nicht darum, die digitalen Medien zu verteufeln, sondern darum, einen verantwortungsvollen Umgang damit zu erreichen.

## Ab welchem Alter sollten Kinder ein Smartphone bekommen?

Es ist erwiesen, dass die Gehirnentwicklung von Kindern gestört wird, wenn sie zu viel Zeit mit den digitalen Medien verbringen. Kinder haben noch keine Impulskontrolle, um sich dem Reiz eines Smartphones zu entziehen. Das entwickelt sich erst zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr. Deswegen empfehle ich, Kindern vor dem 10. Lebensjahr auf keinen Fall ein eigenes Gerät zur Verfügung zu stellen. Und dann natürlich die Nutzung einzuschränken und zu kontrollieren. Das ist für Eltern anstrengend, aber wichtig.

Gewinnen Sie eins von fünf Exemplaren

Mitmachen unter [www.heimatkrankenkasse.de/gewinnspiel](http://www.heimatkrankenkasse.de/gewinnspiel)