

## Gesundheit

# Ich bin dann mal weg!

**Digitale Entgiftung** Ohne Internet und Handy ist unser Alltag nicht mehr vorstellbar. Doch allzu oft geht dies auf Kosten des richtigen Lebens, vielleicht hat das Verhalten sogar Suchtcharakter angenommen. Gegen beides hilft Digital Detox.

Susanne Stettler

«Ihre Bildschirmzeit betrug vergangene Woche durchschnittlich 3 Stunden und 42 Minuten pro Tag. 23 Prozent mehr im Vergleich zur Vorwoche.» Solche und ähnliche Handymittelungen kennen sehr viele Menschen. Instagram, Tiktok, Whatsapp, Facebook, News, Gamen, Surfen, Bank-App, Twint – da kommt schnell viel Zeit zusammen. Computer, Streaming und TV noch nicht mitgezählt.

Manche sind in eine digitale Abhängigkeit geraten, die ihnen Probleme bereitet. Höchste Zeit, zu überlegen, ob man vor lauter virtueller Welt nicht das richtige Leben verpasst. Ob es sich nicht lohnen würde, vermehrt Freunde in der realen Welt zu treffen, Dinge in der Natur zu erleben, den Wind in den Haaren zu spüren oder sich die Meeresbrise in die Nase steigen zu lassen.

### Eindrückliche Zahlen

2022 ergab die James-Studie (Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, dass Jugendliche an einem Wochentag drei Stunden am Handy hängen sowie vier Stunden und fünfzehn Minuten an einem Wochenendtag. In Wirklichkeit dürften die Zahlen noch höher liegen. Sarah Genner ist Digitalexpertin und Dozentin an verschiedenen Hochschulen und Universitäten und hat selbst jahrelang an der James-Studie mitgearbeitet: «Die Angaben beruhen auf Selbstauskunft. Für Jugendliche ist das Schätzen der Onlinezeit sehr schwierig, zumal viele beispielsweise Whatsapp nicht als Internet begreifen.»

Theda Radtke (41) ist Professorin für Gesundheitspsychologie an der Bergischen Universität in Wuppertal (D) und war zuvor am Psychologischen Institut der Universität Zürich tätig. «Man schätzt, dass Erwachsene am Tag weit über acht Stunden am Bildschirm verbringen, manche Studien sprechen sogar von über 13 Stunden», erklärt sie. «Dabei entfallen circa zweieinhalb Stunden auf das Fernsehen und mehr als drei Stunden auf das Smartphone. Teilweise findet sogar eine Parallelnutzung statt.»

Besonders Jugendlichen fällt es dabei schwer, hohen Medienkonsum in den Griff zu kriegen. «Bis Anfang 20 ist der Frontallappen im Gehirn noch nicht



Schon wieder auf Instagram hängen geblieben: Das Smartphone sollte nachts besser aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Foto: Plainpicture

ausgereift. Weil dort die Selbststeuerung sitzt, brauchen Kinder und Jugendliche Unterstützung in der Regulierung ihrer Bildschirmzeit», sagt Sarah Genner.

### Entzug im Hotel

Welche Wirkungen eine (zu) lange Bildschirmzeit auf Körper und Geist hat, weiss Theda Radtke: «Klassische Beispiele sind Verspannungen durch zu langes Sitzen am Computer. Zudem fehlt es an Bewegung, die Vorteile für die körperliche Gesundheit bringt, aber auch wichtig für das Wohlbefinden ist.» Beeinträchtigt werde überdies die Schlafqualität. Schlimmer noch, so die Expertin: «Überblicksarbeiten deuten darauf hin, dass die Nutzung von Social-Media-Kanälen mit depressiven Symptomen und Einsamkeit zusammenhängt.»

Es gibt also genug Gründe, sich vom Bildschirm loszureissen. Längst hat auch die Tourismusbranche Digital Detox als Ge-

schäftsmodell entdeckt. Zahllose Hotels, Berggasthäuser, Thermen und Firmen bieten inzwischen Entgiftungswochen(enden) an. Aber bringen solche Angebote überhaupt etwas? «Wenn man das versuchen möchte, dann am ehesten in einer Berghütte, zusammen mit anderen, die offline sind», sagt Sarah Genner. «Man muss allerdings sicher sein, dass man weder privat noch beruflich gesucht werden könnte. Sonst ist es möglicherweise stressiger, offline zu gehen, als erreichbar zu sein.»

Theda Radtke kann sich dafür nur bedingt erwärmen. «Die Forschung zu Digital Detox zeigt bislang eher kleine oder gar keine Effekte.» Viel besser als Digital-Detox-Wochen(enden) sei es, im Alltag Zeitfenster ohne Handy und Co. einzubauen. Das sei auf lange Sicht gesehen nachhaltiger. «Wir brauchen jedoch mehr Untersuchungen. Bisher kann Digital Detox nicht als Allheilmittel gelten, wenn Personen

ihr Smartphone übermässig viel nutzen», so Radtke.

Verteufeln wollen die Expertinnen die digitalen Medien keinesfalls. «Die zentrale Frage ist, mit welcher Absicht Bildschirme genutzt werden, in welchem Kontext und mit welchen Inhalten», so Sarah Genner. Sie selbst hat Weiterbildungen auf dem Smartphone absolviert, nutzt den Handytimer zum Pastakochen und macht täglich das Wortratepiel «Wordle».

Halten sich Arbeits-/Schulleistung und soziale Kontakte die Waage, wird das komplementäre Nutzung genannt. Die kompensatorische Nutzung dagegen ist eine Bewältigungsstrategie für persönliche Probleme, sie ist also ein tendenziell schädliches Nutzungsverhalten. Und wie viel ist zu viel? Genner: «Was und warum ist wichtiger als wie lange. Jedenfalls solange Schlaf, Bewegung und soziale Beziehungen nicht darunter leiden.»

### Der Sucht-Check

Wann ist der Konsum digitaler Medien zu hoch? Gemäss Sarah Genners und Theda Radtkes Checkliste ist das der Fall, wenn man:

- mehrfach erfolglos versucht hat, die Nutzungszeit einzuschränken, und darunter leidet;
- immer länger online sein muss, um den gleichen «Kick» zu verspüren;
- deswegen Schlaf und Bewegung stark vernachlässigt;
- sich zunehmend sozial zurückzieht und die Arbeits- und Schulleistungen merklich abnehmen;
- ständig ans Smartphone denkt;
- körperliche Entzugserscheinungen spürt, wenn das Smartphone ausser Reichweite liegt oder der Akku leer ist;
- das Gefühl hat, ohne Smartphone Wichtiges zu verpassen;
- beim Entzug des Smartphones aggressives Verhalten zeigt. (red)

### Anleitung zum Digital Detox

So können Sie vorgehen, wenn Sie die Smartphonennutzung einschränken möchten:

- Ich überlege, was mich an meiner Nutzung stört und was ich verändern sollte.
- Ich mache mir Gedanken, wie ich meine Smartphonennutzung ändern will (zum Beispiel das Handy während des Essens weglegen, während gemeinsamer Stunden mit der Familie, dem Partner oder Freunden auf stumm schalten, ab 20 Uhr keine Mails mehr lesen).
- Ich setze mir ein Ziel. Ist diese Aufgabe gelöst, definiere ich weitere Ziele.
- Ich überlege mir Alternativen zur Handynutzung (zum Beispiel ein Buch lesen, einen Spaziergang machen).
- Ich baue handyfreie Zonen und Zeiträume fix in meinen Alltag ein. (red)

## Ein Lied gegen den Schmerz

**Methode zur Beruhigung** Sanfte Musik bei der ersten Blutabnahme entspannt Neugeborene, wie eine neue Studie zeigt.

Kaum auf der Welt, schon müssen Neugeborene verschiedene, manchmal auch etwas schmerzhaft Untersuchungen über sich ergehen lassen. Bestimmte Musik kann solche Erfahrungen für Babys deutlich weniger unangenehm machen, berichten nun US-amerikanische Forscher im Fachmagazin «Pediatric Research».

Das Team um Saminathan Anbalagan vom Lincoln Medical and Mental Health Center in New York untersuchte das Schmerz-

empfinden von Neugeborenen in einem Spital vor, während und nach der Blutentnahme im Rahmen eines Routine-Screenings. Dabei wird innerhalb der ersten zwei Lebensstage aus der Ferse der Babys Blut entnommen und analysiert, um schwere Erkrankungen möglichst früh zu erkennen.

Die Forschenden teilten dazu 100 Neugeborene nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen: Eine Hälfte hörte 20 Minuten vor dem Einstich bis 5 Minuten da-

nach ein instrumentales, beruhigendes Schlaflied – die Kontrollgruppe dagegen nicht. Kurz vor dem Eingriff erhielten alle Babys eine kleine Menge Zuckerslösung, die das Schmerzempfinden herabsetzen soll.

Die Säuglinge hatten keine Nuggi oder andere Beruhigungsmittel. Die Ärzte trugen schalldichte Kopfhörer, sodass sie selbst nicht wussten, ob die Babys Musik hörten oder nicht. Mit dem Schlaflied empfanden die

Kinder den Fersenstich als deutlich weniger schmerzhaft als die Babys aus der Kontrollgruppe. Dies beurteilten die Mediziner anhand eines standardisierten Systems, das den Schmerzpegel der Kinder anhand von Mimik, Weinen, Atmung, Bewegungen der Gliedmassen und allgemeiner Erregung ermittelt.

Während die Kinder aus der Kontrollgruppe beim Einstich den maximalen Skalenwert 7 erreichten, lag er mit der Musik bei

durchschnittlich etwa 4. Eine Minute nach dem Piks lag die Schmerzreaktion der Babys ohne Musik im Mittel noch bei 5,5, mit Musik hingegen wieder bei 0.

### Lange unterschätzt

Schmerzempfinden bei Säuglingen sei lange unterschätzt worden, schreibt die Gruppe. Mittlerweile sei aber bekannt, dass frühe Schmerzerfahrungen die Schmerzreaktionen im späteren Leben beeinflussen könnten. Da-

her sei die Etablierung einer Methode zur Schmerzlinderung bei Neugeborenen von entscheidender Bedeutung. «Musikintervention ist ein einfaches, reproduzierbares und kostengünstiges Instrument zur Schmerzlinderung», schreiben die Forschenden. Die Ergebnisse könnten etwa auf Geburtsstationen mit begrenzten Ressourcen bei Neugeborenen angewendet werden.

Franca Krull