

# Handy aus!

Immer online, nie wirklich «da»? Der «Digital Detox»-Trend setzt auf die temporäre Handy-Nulldiät – und dies vor allem für die Gesundheit!

TEXT Mirjam Oertli



**88**-mal! So oft greifen wir gemäss Forschern der Uni Bonn pro Tag zum Smartphone. 53-mal davon entsperren wir das Gerät, sichten Mails, checken Facebook, lesen News. Und sei es auch bloss, um zu erfahren, dass Kim Kardashian kürzlich um ihr kaputtes Handy trauerte. An der Tramhaltestelle, im Zug, im Café: überall Leute, die potenziell mittrauern, in Gedanken versunken auf Bildschirmen starren, beschäftigt sind, sich mit Infos vollzuladen. Oder zu vergiften, nimmt man die Gegenbewegung wörtlich, die sich inzwischen regt. «Digital Detox», digitale Entgiftung, heisst der Trend aus dem Silicon Valley. Für eine Weile den Stecker ziehen, ausschalten, abschalten. Über den Nutzen predigt gar Arianna Huffington als Gründerin der US-Online-Zeitung «Huffington Post» und eine der bekanntesten Verfechterinnen der temporären Online-Abstinenz.

Längst ist die Idee allerdings auch in der Schweiz angekommen. In Zürich fand letztes Jahr die erste Konferenz zum Thema statt. Passenderweise liess Initiator Simon Künzler, Geschäftsführer der Marketing-Agentur Xeit, alle Teilnehmenden ihr Handy gleich beim Eingang abgeben. «Dadurch waren die Leute während der Referate topkonzentriert, und es kam zu tollen Diskussionen», so Künzler. Auch persönlich hat er Erfahrung mit «Digital Detox» – sieben Wochen verbrachte er ohne Smartphone in Schweden. «Es war grossartig, bereichernd und energisierend.»

Weniger online, mehr Leben also? Im Buch «Digital Detox. Wie Sie entspannt mit Handy & Co. leben» beschreibt Literaturwissenschaftlerin Daniela Otto, wie digitale Vernetzungsmedien Ursehnsüchte nach Bindung ansprechen. Deshalb liessen wir uns von ihnen in den Griff bekom-

men und seien zwar immer erreichbar, aber nie richtig «da». Sängerin Rihanna muss ähnlich empfunden haben, als sie kürzlich ihre Konzertbesucher aufforderte, das Handy wegzulegen und sich auf die Musik zu konzentrieren.

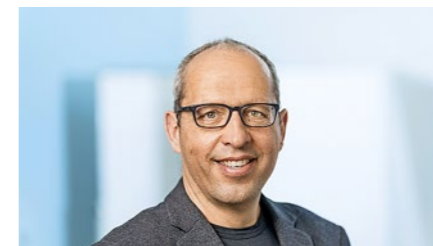
Wer eine Abstinenz über die Dauer eines Pop-Konzerts hinaus nicht selbst in den Griff bekommt, für den gibts neben viel Ratgeberliteratur inzwischen auch Retreats. Das Berliner Start-up Offtime beispielsweise führte letztes Jahr eine dreitägige Auszeit in Boltigen BE durch. Mit dabei waren 23 Teilnehmende. Drei Tage digital «entgiften» und gut ist? Nein, so will man es bei Offtime nicht verstanden wissen. Wichtig sei, dass auch der künftige Umgang mit dem Handy reflektiert werde. Unter anderem hat die Firma dazu eine App namens «Offtime» entwickelt, die das Handy oder einzelne Funktionen für einen

selbst gewählten Zeitraum blockiert. Übrigens gemeinsam mit der Swisscom, die sich damit für mehr Medienkompetenz engagieren will.

Eine langfristige Verhaltensänderung ist auch für Mediziner Georg Bauer zentral (siehe Interview). Dass ein Zuviel am Handy negative gesundheitliche Folgen hat, sei erwiesen. Kurzsichtigkeit, «Handy-Nacken», Einschlafprobleme – die Liste ist lang. Insbesondere für Stress, Burnout und Depressionen gelte Dauererreichbarkeit als begünstigendes Element, so Bauer. Sie verhindere es, innerlich abzuschalten und Distanz zu bekommen. Ein kurzfristiger Verzicht bringe da gesundheitlich nichts – im Gegensatz eben zum sinnvollen Umgang im Alltag.

Dazu ganz passend entsteht im Schatten von «Digital Detox» bereits ein neuer Trend. Simon Künzler jedenfalls ist überzeugt: «Künftig wichtiger sein wird Digital Awareness», der bewusste Gebrauch digitaler Geräte im Alltag.» Dies könnte je nach Vorsatz dann heissen: Weg mit dem Handy beim Essen, vor dem Einschlafen – oder am Rihanna-Konzert.

## «Ein gezielter und bewusster Umgang ist das Gesundeste»



Georg Bauer, Leiter der Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich

### Wie viel Handy-Gebrauch ist zu viel?

Problematisch finde ich weniger die Anzahl Stunden, sondern wie und wann ich das Gerät benutze. Wenn ich als Erstes am Morgen und als Letztes am Abend draufschaue, es auch während des Essens nicht aus der Hand lege, sind dies Anzeichen für eine Problematik. Dieser Dauergebrauch erschwert das Abschalten und hemmt die Erholung.

### Was kann man im Alltag konkret tun?

Man kann sich fragen: Wie erreichbar muss man wirklich sein? Oder: Macht man sich unnötigen Druck bei der sozialen Selbstdarstellung? Darauf sollten selbstbewusst Grenzen gesetzt und vermehrt direkte Kontakte gepflegt werden. Auch das Einüben einer gewissen «Mono-Tasking-Fähigkeit» ist sinnvoll: Sich ganz bewusst auf eine Aufgabe konzentrieren.

### Ist Digital Detox ein gesunder Weg?

Für Leute mit übermässigem Handy-Gebrauch ist es sicher gut, eine Zeit der Unabhängigkeit zu erfahren, andere Verhaltensweisen zu erproben, sich auf sich selbst zu besinnen. Allerdings besteht wie bei der Nulldiät eine Rückfallgefahr. Daher finde ich den langfristig angelegten, gezielten Umgang im Alltag wichtiger. Dieser ist auch ohne kompletten Ausstieg lernbar. Und erst er bringt gesundheitliche Vorteile.

Anzeige

Illustration: Nick Shepherd (Getty Images) Foto: ZVG

## WER SEINE FRÜHERE BEWEGUNGSFREIHEIT SUCHT, WILL VERTRAUEN.

Wir wissen, dass auch Nachbehandlung und Betreuung nach einem Eingriff zur Heilung beitragen. Dank der interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Pflegepersonal sind Sie individuell betreut und stehen in ständigem Kontakt mit Ihrem Facharzt. Wir legen Wert auf jedes Detail, damit Sie sich schnellstmöglich wieder auf Ihren Alltag freuen können.

[www.hirslanden.ch/orthopaedie](http://www.hirslanden.ch/orthopaedie)  
Information und Beratung T 0848 333 999

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

HIRSLANDEN

HIRSLANDEN  
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY