

So klappt die digitale Auszeit



(ots) Die meisten Menschen beschäftigen sich zu oft und zu lange mit dem Smartphone oder Tablet – digitale Auszeiten werden daher immer wichtiger.



„Verabschieden Sie sich von der

permanenten Verfügbarkeit“, empfiehlt der Augsburger Medienpädagoge und Experte für Suchtprävention Patrick Durner im Patientenmagazin „HausArzt“. Hilfreich ist, stark ablenkende Apps zu löschen.

Bewährt haben sich zudem Apps wie „Off-Time“ oder die Funktion „Bildschirmzeit einschränken“: Sie sperren gewählte Apps für eine gewisse Zeit. „Schalten Sie das Smartphone öfter auf lautlos, lassen Sie es bei Verabredungen und in der Arbeit in der Tasche“, rät Durner.

Push-Meldungen sollte man möglichst ausschalten – sonst schicken Apps ständig Hinweise, die dazu animieren, nach dem Handy zu greifen.

Handyfreie Zonen schaffen

Wichtig ist es, sich selbst Sendepausen zu verordnen. Gerade in Pausen oder an freien Tagen, wenn wir uns um uns selbst kümmern sollten, lenkt uns das Handy genau davon ab. „Reflektieren Sie, welche Bedürfnisse Sie mit sozialen Medien zu stillen glauben – und was Sie im echten Leben eigentlich brauchen“, sagt Durner. Sein wichtigster Rat: „Das Schlafzimmer bleibt handyfrei!“ Das blaue Licht des Bildschirms vermittelt dem Gehirn „Wach bleiben!“, und deshalb schlafen wir schlechter. Bleiben Handy und Tablet draußen, hat der Organismus die Möglichkeit, herunterzufahren und sich auszuruhen.

Im aktuellen „HausArzt“-Heft erklärt der Experte, welche gesundheitlichen Folgen zu häufige Smartphone-Nutzung haben kann.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Patientenmagazin „HausArzt“ gibt der Deutsche Hausärzterverband in Kooperation mit dem Wort & Bild Verlag heraus. Die Ausgabe 1/2020 wird bundesweit in Hausarztpraxen an Patienten abgegeben. // Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen

Start-up im Bereich der mobilen Pflege. *Wir suchen Sie!*

