

Falsche Freunde im Taschenformat

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Auf den Markt gebracht wurden Smartphone und Tablet als mobile Computer, die das Leben erleichtern sollten. Doch hat sich unsere Lebens- und Arbeitsqualität durch die mobilen Begleiter tatsächlich verbessert? Der Umgang mit der neuen Technik verändert nicht nur unser soziales Leben, zunehmend treten psychische und körperliche Folgen auf.

Um „Telefone“ handelt es sich bei Smartphones längst nicht mehr: Auf 130 Gramm vereinen sich unter anderem Kamera, Übersetzer, Navigation, MP3-Player, Modem, Peilsender, Fernseher, Spielcomputer, Zahlungsmittel und Rechner. Zwar bieten Smartphone und Tablet eine unübertroffene Informations- und Orientierungsmöglichkeit, doch werden sie zum größten Teil für ganz andere Zwecke genutzt: kommunizieren, spielen, fotografieren, musikhören, filmen und surfen.

Das erste Smartphone im heutigen Sinne kam 2007 auf den Markt. Im Jahr 2010 wurden weltweit bereits rund 300 Millionen Geräte ausgeliefert, 2014 über 1,3 Milliarden (Deutschland: 25,6 Mio.). Damit werden weltweit 2016 erstmals mehr als 2 Milliarden Menschen ein Smartphone besitzen (Deutschland: 50 Millionen). Obwohl erste Sättigungstendenzen eintreten, soll sich der Trend in den kommenden Jahren weiter fortsetzen.

Soziale Isolation an Stelle von echten Begegnungen

Doch prägen Smartphones unser Leben weit mehr als bislang angenommen und sind messbar am Anstieg psychischer Erkrankungen beteiligt: Laut einer aktuellen Studie blicken Smartphone-Besitzer pro Tag im Schnitt 150 Mal auf ihr Display. Denn Smartphones und Tablets sind heute allorts in Gebrauch: beim Essen, Ar-

beiten, auf täglichen Wegstrecken, beim Sport, während der Entspannung und in der Nacht. Ein Viertel der Nutzer – rund 12 Millionen Menschen in Deutschland – nutzt das Gerät länger als zwei Stunden pro Tag – junge Erwachsene (17–25 Jahre) im Schnitt sogar drei Stunden – und fällt damit in den Bereich des Suchtverhaltens. Für eine Sucht spricht außerdem:

- ▶ Das Gerät befindet sich immer in Reichweite bzw. Nutzung, auch beim Sport, Essen oder Schlafen.
- ▶ Ist das Handy bzw. Netz nicht verfügbar (z. B. entladener Akku, Gerät vergessen), entstehen Unwohlsein oder Beklemmung.
- ▶ Das Gerät kann nicht ohne innere Anspannung für mehrere Stunden oder Tage ausgeschaltet werden.
- ▶ Informationen und Nachrichten werden häufig ohne konkrete Erfordernis ausgetauscht.
- ▶ Andere Menschen sowie berufliche und persönliche Ziele erhalten weniger Aufmerksamkeit und Interesse.
- ▶ Es hat sich schon einmal ein Unfall durch Ablenkung ereignet (z. B. als Fußgänger oder Autofahrer).
- ▶ Intensive Erfahrungen können nicht mehr ohne Smartphone erlebt werden (z. B. festhalten einer Begegnung oder Szene).
- ▶ Mit anderen Menschen wird mehr elektronisch als persönlich kommuniziert.
- ▶ Phantomvibration (irrtümliche Annahme, das Handy würde vibrieren).



Dass Smartphones soziale Fähigkeiten und Kontakte reduzieren, wurde gut dokumentiert: So teilten Sozialwissenschaftler im Rahmen einer Studie zufällig ausgewählte Gesprächspaare auf je eine Gruppe mit und ohne Smartphones auf und ermunterten sie zu einem regen Austausch. Nach zehn Minuten sollten die Teilnehmer berichten, ob sie sich mit ihrem Partner anfreunden könnten. Wie sich zeigte, waren sich Paare ohne Smartphone deutlich näher gekommen. Die Forscher folgerten, dass Handys Beziehungen reduzieren und den Einsatz und die Aufmerksamkeit für andere herabsetzen. Andere Untersuchungen wiesen nach, dass mit der wachsenden Zahl an Facebook-Kontakten die Zahl der realen Kontakte sinkt.

Kein soziales Lernen bei Facebook-Kontakten

Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob eine Begegnung, Bindung, Erfahrung, Herausforderung, Chance oder Gefahr echt oder digital konstruiert ist – und erkennt somit nicht, dass Facebook-Freunde keine Freunde, WhatsApp-Kontakte keine Kontakte und Spiel- und Video-Erlebnisse keine echten Erlebnisse sind. Wesentliche Teile der Welt werden auf 5–12 Zoll reduziert – die Displaydiagonale.

Somit speichert das Gehirn eine fiktive Handlung als soziale Erfahrung – der jedoch das Gegenüber fehlt. Das Ich kreist zunehmend um sich selbst, ohne den Prozess der echten Begegnung und damit des sozialen Lernens und der eigenen emotionalen Entwicklung. Achtsamkeit, Konflikt,

Für den Bewegungsapparat ergeben sich durch Handy und Tablet ebenfalls deutliche Belastungen.

Gelenke, Muskeln, Sehnen und Nerven, insbesondere mit Zuständigkeit für die Daumenbewegung, werden durch millionenfach wiederholte Bewegungen enorm beansprucht. Mediziner sprechen von RSI – Repetitive Stress Injuries (Verletzungen durch Wiederholungstress).

Die Nackenmuskulatur, die einen übermäßig gebeugten Kopf halten muss, neigt zu schmerzhaften Verspannungen und Ver-

härtungen („Smartphone-Nacken“), die auch Arm-, Schulter- Kiefer- und Rückenmuskeln betreffen können. Sehnen können sich entzünden, Nervenbahnen gequetscht, Muskeln, Gelenke und Halswirbel geschädigt werden – mit Schmerzen und dauerhaften Haltungsfehlern als Folge.

Wenn sich bereits wiederholte oder dauernde Schmerzen oder Kribbeln eingestellt haben, hilft nur eine mehrwöchige Pause, evtl. begleitet durch therapeutische Dehnungen, Kühlung und andere entzündungslindernde

Maßnahmen. Auch Verdauungs- und Atemstörungen können sich durch die unnatürliche Abwinklung entwickeln. Denn Smartphones und Tablets sind für einen mehrstündigen täglichen Gebrauch ungeeignet und unterschreiten alle Standards der Arbeitsergonomie.

Dies gilt auch für die Augen: Das tägliche stundenlange Betrachten eines 5- bis 12-Zoll-Displays verursacht früher oder später Augenschmerzen und -rötungen, getrübe oder gedoppelte Sicht, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit.

und lernt durch Beanspruchung, während Dauerentlastung zum Abbau führt. Spitzer vermutet daher auch ein höheres Demenzrisiko im Alter in Abhängigkeit zur lebenslangen Smartphone- und Tabletnutzung.

Ab einer Nutzung von etwa zwei Stunden täglich steigt laut wissenschaftlichen Untersuchungen das Risiko für psychische Störungen wie Depression, Angst, Burnout und Stresserkrankungen deutlich. Summt das Smartphone im Schlafzimmer, stehen viele Nutzer sogar nachts auf, um ihren Status bzw. die eingehenden Nachrichten zu überprüfen – eine zunehmende Quelle für Schlafmangel und Schlafstörungen, sogar für Kinder. Häufig fördern auch Unternehmen den „Handy-Burnout“, indem sie ihre Mitarbeiter mit Tablets und Smartphones ausstatten, um ihnen völlige Flexibilität bei ständiger Erreichbarkeit aufzuerlegen.

Burnout und Stress nehmen mit Nutzungsdauer zu

Wie Smartphones Stress und Burnout verursachen, belegte auch Alexander Markowetz, Juniorprofessor für Informatik an der Universität Bonn. Sein Fazit: „Smartphones machen abhängig, unproduktiv und unglücklich.“ Er untersuchte die Handynutzung von 60.000 Personen. Ergebnis: Im Durchschnitt aktivieren Smartphone-Besitzer 53 Mal am Tag ihr Handy und unterbrechen deshalb alle 18 Minuten ihre Aktivität, mit der sie gerade beschäftigt sind. Damit sei es nicht möglich, sich einer Tätigkeit voll zu widmen, mit der Folge von Unproduktivität und mangelndem Glücksempfinden. „Smartphone-Apps funktionieren wie Glücksspielautomaten. Wir betätigen sie immer wieder, um uns einen kleinen Kick zu holen“, so Markowetz. Er empfiehlt daher, z. B. das Schlafzimmer zur Handy-freien Zone zu erklären, das Smartphone nur auf einem unbequemen Küchenschemel zu nutzen und in der Kommunikation aufeinander Rücksicht zu nehmen („Benötigt mein Partner meine Information?“). Denn die Smartphone-Nutzung sei nicht das Ende der Entwicklung, sondern erst der Anfang.

Schon jetzt wird das Internet in Spielzeug, Brillen und Uhren integriert. „Wir

Verzicht, Verbindlichkeit, Geduld, Mitgefühl und Verantwortung können jedoch nur im realen, „analogen“ Kontakt erlernt und gelebt werden.

Spion an Bord: Das heimliche Geschäft mit dem Datenklau

Erst in den letzten Jahren wurde deutlich, wie viele private Daten durch Smartphones und Tablets im Netz abrufbar sind. So lassen sich die meisten Nutzer über ihr Smartphone ungewollt überwachen – einschließlich Netzverhalten, Kommunikation, ständiger Standortangabe (auch ohne GPS-Funktion), Bild und Ton.

Peter Hensing von der Verbraucherorganisation Diagnose-Funk e.V.: „Das Smartphone, verbunden über ‚freies‘ WLAN, ist das ideale Datensammel-, Überwachungs- und Manipulationstool. Es ist eine mobile Superwanze. Jeder Google-Klick, jeder Facebook-Eintrag wird von Dutzenden Firmen gespeichert, um Personenprofile, sogenannte digitale Zwillinge zu erstellen.“ Auch viele Arbeitgeber, Neider, Datenhändler, Überwachungsdienste und Einbrecher prüfen die Daten heute routinemäßig. Nur die wenigsten Smartphones sind überdies durch eine Antivirensoftware geschützt, wie sie bei PCs und Notebooks üblich ist – und bieten daher ein Spielfeld für Missbrauch durch Dritte.

Mit Smartphone und Tablet sind wir ständig im Netz – als unerschöpfliche Quelle

von Reizen, Verheißungen, vermeintlicher Antworten und Erfüllungen. Damit gehören ungewollte, aber notwendige Durststrecken im Alltag der Vergangenheit an: Ein noch unbestimmtes Gefühl, das sich entwickeln oder eine Bindung, die sich vertiefen möchte, der Blick aus dem Fenster, das Warten auf die Rechnung oder einen Bekannten, offene Fragen, Langleweiligkeit. Sie liefern die Basis für emotionales Gleichgewicht, Kreativität, Beziehung und Achtsamkeit. Ein ständiger Reiz- bzw. Nervenkitzel durch Aktivität im Netz macht dies unmöglich. Daher stören die Geräte die Balance zwischen Wahrnehmung, Impuls und Gefühl, beeinträchtigen bei regelmäßiger Nutzung die Stimmung, Bindungsfähigkeit und Stressverarbeitung und verschärfen bestehende psychische Probleme. Der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer spricht in diesem Zusammenhang von „digitaler Demenz“.

Gehirn unterfordert: Dumm durch Smartphones?

Tatsächlich wurden auch Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung und geistigen Fähigkeiten nachgewiesen. So können sich Menschen heute im Schnitt nicht mehr so lange konzentrieren wie noch vor zehn Jahren: Das Gehirn wird an mundgerechte, leicht verdauliche, rasch wechselnde Informations-Portionen gewöhnt und hat zunehmend Probleme mit aktiver Recherche, Analyse, aber auch Orientierung und Mitgefühl. Denn es verhält sich wie ein Muskel

brauchen dringend eine gesellschaftliche Debatte und einen interdisziplinären Austausch in der Wissenschaft, um zu verstehen, was die Digitalisierung mit unseren Psychen macht.“

Hinzu kommen Bewegungsmangel und seine Folgekrankheiten. Denn viele Nutzer bewegen sich weniger und halten sich seltener im Freien auf. So leiden mittlerweile etwa 60 % der Menschen mangels Sonnenlicht an einem zumindest unterschwelligen Vitamin-D-Mangel. Auch Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht sind als Folgen eines mehrstündigen täglichen Smartphone- und Tabletgebrauchs dokumentiert – und damit auch ein erhöhtes Herzinfarktrisiko. So stellten Forscher aus Detroit bei 43 % der intensiven Internetnutzer Übergewicht fest, im Vergleich zu 26 % bei moderaten Nutzern.

Ob auch die Strahlung der Geräte zu Gesundheitsschäden führt, ist bis heute umstritten. Physikalisch handelt es sich um hochfrequente elektromagnetische Strahlung, die besonders bei längerem Gebrauch in Kopfnähe zu Gewebeveränderungen führen kann. Laut Bundesamt für Strahlenschutz wird der Grenzwert von 2 W/kg von allen erhältlichen Mobiltelefonen eingehalten, der Grenzwert des Blauen Engels (0,6 W/kg) von etwa einem Viertel der Geräte.

Jeder zweite Fußgänger und Autofahrer nutzt während seiner täglichen Wege sein Smartphone oder Tablet – eine folgenreiche Gewohnheit: Laut Verkehrsforschern entspricht die Ablenkung durch Handys dem Risiko eines Alkoholspiegels von 0,8 Promille – auch wenn sie in einer Halterung im Fahrzeug stecken. Immer mehr Unfälle werden auch durch „Selfies“ oder Videos verursacht, welche die Beteiligten zum Unfallzeitpunkt von sich – häufig in riskanten Situationen – erstellen.

Zwar verbraucht ein Smartphone pro Jahr nur etwa 4 kWh Strom. Zählt man jedoch den Energieaufwand für die dafür erforderlichen Netzwerke und die Produktion (60 %) hinzu, benötigen die Geräte allein in Deutschland die Energie eines mittleren Kohlekraftwerks. Auch Rohstoffe wie Kobalt, Indium, Tantal, Wolfram, Platin, Sil-



ber, Gold und Seltene Erden werden im großen Stil verbraucht und führen bei Eintrag in die Umwelt zu Schwermetallbelastungen. Denn nach durchschnittlich zwei Jahren haben die Geräte ausgedient und werden weltweit nur zu 1 % (Deutschland: 5 %) wiederverwertet. Hergestellt werden Smartphones und Tablets vorwiegend von Billiglohnarbeitern in China, während viele Metalle aus hoch problematischer Produktion (z. B. Kinderarbeit im Kongo) stammen. Daher fordern Experten eine längere Nutzungsdauer, einen fairen Handel und eine fachgerechte Entsorgung.

Kinder und Jugendliche in der Smartphone-Falle

Hersteller und Netzwerke haben einen hohen sozialen Druck aufgebaut, der junge Nutzer besonders trifft: Mittlerweile sind 98 % der Menschen zwischen 14 und 17 und 86 % zwischen 9 und 13 Jahren online. Drei Viertel besitzen ein internetfähiges Handy, häufig allerdings ohne Regeln, Maß und Ziel: Die Hälfte der Kinder und Jugendlichen bleibt länger online als vereinbart, Jungen insbesondere zum Spielen, Mädchen eher zum Chatten. Kinder und Jugendliche haben im Durchschnitt 290 Freunde in sozialen Netzwerken und verbringen unter der Woche täglich über 76 Minuten ihrer Zeit mit Computerspielen, am Wochenende 101 Minuten.

„Wir Kinder- und Jugendärzte sind von deutlichen gesundheitlichen und psychologischen Beeinträchtigungen überzeugt, sehen diese täglich in unseren Praxen“, so Dr. Till Reckert vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) dazu. Insbesondere beobachten Mediziner in diesem Zusammenhang einen Anstieg von Überforderung, Kopfschmerzen, ADHS, Handy- und Internetsucht sowie psychischen Erkrankungen. Reckert warnt vor der irrigen

Annahme, früher Umgang mit Handy und Computer fördere die Medienkompetenz und hält dagegen: „Je mehr und je früher Medienkonsum im Kindes- und Jugendalter stattfindet, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder mit dem Leben und dann auch mit den Medien nicht gut zurechtkommen.“

„Digitale Fastenzeit“ als selbst verordnete Ruhephase

Daher sollten Smartphone- und Tabletutzer ihre Geräte nur zu festgelegten Zeiten nutzen und Heranwachsende so lange wie möglich davor schützen. Eine immer größere Gruppe von Verbrauchern verzichtet bewusst und komplett darauf: Vergleichbar den Vegetariern in der Ernährung, wollen sie sich von krankmachendem Ballast befreien und bewusst gestalten statt aufgefüllt zu werden. Wem dies nicht möglich ist, der kann eine digitale „Fastenzeit“ in der Woche, im Monat und im Jahr einlegen, um sich die Chance zu geben, trotz Netz-Furor wieder zu sich zu kommen. Auch sollte jeder Nutzung von Smartphone oder Tablet die Überlegung vorausgehen, was wir davon erwarten. Empfangen oder senden wir tatsächlich gesunde Impulse, oder füllen wir damit nur eine Leere, die wir nicht zu ertragen glauben? ■

Autor

Christian Zehenter, Jahrgang 1972, Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker und Baubiologe (IBN), war Redakteur beim *Naturarzt* und der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift. Er arbeitet als Autor und Medizinjournalist. Für den *Naturarzt* verfasst er Gesundheits-Checks und Artikel. Zuletzt schrieb er unter anderem über Tuberkulose (11/2015) und Baubiologie (4/2015, 5/2015).

