SONDERAUSGABE 2026 | SCHULE

kompakt CH

Technik sinnvoll nutzen

> www.diagnose-funk.ch

Information der Umwelt- und Verbraucherschutzorganisation diagnose:funk zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung



Handys müssen draussen bleiben!

POLITIK UND GESELLSCHAFT >
Kantonales Handyverbot

KINDLICHE ENTWICKLUNG >
Das Experiment Handy-Verzicht

GESUNDHEIT >
Gesundheitsrisiko Handy vor 13. Lebensjahr

GLÜCKSKÄFER DIGI >
Digitalisierung im Unterricht



jetzt bestellen

diagnose:funk
Technik sinnvoll nutzen

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT >	Seite 03
POLITIK UND GESELLSCHAFT >	Seite 04
KINDLICHE ENTWICKLUNG>	Seite 13
GESUNDHEIT >	Seite 16
DIGI - DER GLÜCKSKÄFER>	Seite 20

DANKE

- **dass Sie sich engagieren und sich mutig auf das Thema Smartphone einlassen!**
- **dass Sie unser gemeinsames Anliegen «das Beste für Kinder» unterstützen!**
- **dass Sie unser ehrenamtliches Team durch Ihr Interesse motivieren!**

UNTERSTÜTZEN SIE DIE ARBEIT VON DIAGNOSE:FUNK SCHWEIZ

diagnose:funk ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für Mensch und Umwelt zum Schutz vor elektromagnetischer Strahlung einsetzt. Unterstützen Sie uns und werden Sie Mitglied:

Anmeldeformular ausfüllen
und absenden unter:
www.diagnose-funk.ch/mitgliedschaft



So können Sie uns erreichen

diagnose:funk Schweiz:
Diagnose-Funk.ch c/o Polt
Heinrichsgasse 20
CH-4055 Basel
kontakt@diagnose-funk.ch

diagnose:funk Schweiz Schule:
Martin Zahnd
martin.zahnd@diagnose-funk.ch

Redaktionen und Internetseiten

Schweiz:
www.diagnose-funk.ch

Deutschland:
www.diagnose-funk.org

Forschungsdatenbank:
www.emfdata.org

Kinder und Medien:
www.diagnose-media.org

In Zusammenarbeit mit Gigaherz
www.gigaherz.ch, unterstützt durch
Fachvereinigung Gesundes Wohnen
Schweiz www.FaGeWo.ch

Spendenkonto

Verein diagnose:funk Schweiz
IBAN: CH40 0900 0000 6079 7010 9
PC-Konto: 60-797010-9

Vorwort

Handy-Verbot an Schulen – das Beste für die Kinder



Martin Zahnd
Co-Präsident diagnose-funk.ch

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Bildungsverantwortliche,
liebe Lehrpersonen und Eltern

Wir freuen uns, Ihnen unsere Sonderausgabe kompaktCH Schulen vorzustellen. Die Ausgabe ist dem Thema Smartphone, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen gewidmet. Schon lange ist bekannt, dass ein Handy der Entwicklung des kindlichen Gehirns abträglich ist. Führende Hirnforscher wie Spitzer, Hütter und andere warnen schon lange davor. Mehr und mehr manifestieren sich auch gesundheitliche und psychische Folgen eines übermässigen Smartphone-Gebrauchs.

Diese Sonderausgabe soll dazu anregen, über das Für und Wider von Smartphones in den Händen von Kindern und Jugendlichen nachzudenken. diagnose:funk berichtet schon lange von den negativen Folgen des Smartphone-Gebrauchs durch Kinder. Ein Handy gehört unseres Erachtens nicht in die Hände von Kindern. Machen auch Sie sich ein Bild von den weitreichenden negativen Folgen.

Die Abhängigkeit vom Handy ist frappant. Ein Leben ohne Handy scheint unmöglich. Bis zu 14 Stunden Bildschirmzeit werden genannt, der Gruppenzwang von Apps wie Snapchat, WhatsApp u.a. machens möglich. Lesen Sie hierzu den Beitrag «3 Wochen Handy-Entzug - Das Experiment», eine Reportage des ORF Dok1 Teams, auf Seite 8 und sehen Sie sich die Reportage auf ORF an. Die Auswertung des Experiments durch den Psychologen hält unmissverständlich fest: «Der Handy-Entzug ist ein Gewinn.» Rapper Raf Camora gibt im Rahmen des Beitrags ein vernichtendes Urteil zu Smartphones und Social Media ab: «Wenn man's realistisch sieht, ist es eine Unglücksmaschine, weil du immer mit dem, was du hast, nicht happy bist».

Hier sind auch die Schulen gefordert. Sie haben Vorbildcharakter. Wird schon in der Schule früh gelernt, dass ein Leben ohne Handy kaum möglich ist, wird die Abhängigkeit tief verankert in der Kindheit. Das Beste für Kinder ist deshalb ein allgemeines Handyverbot an den Schulen. Nur einzelne Apps zu verbieten nützt nichts. Täglich werden neue Anwendungen lanciert und die Kinder sind erfinderisch. Konsequenterweise sind bereits in den meisten europäischen Ländern Handys an Schulen verboten. Mehr dazu und zum Stand von Handyverboten in der Schweiz lesen Sie im Beitrag auf Seite 4.

Denken wir nur an uns Erwachsene. Das Handy beherrscht das Leben. Wir verlieren mehr und mehr an Freiheit, denn ständig muss man irgendwo jemandem antworten oder etwas liken. Kein Platz, keine Zeit für Neues, nicht mal Zeit sich zu erholen bleibt da übrig. Arme Kinder, die bei solch grossen Problemen keine Unterstützung bekommen.

DiGi, unser Glückskäfer, geht ab sofort auf Reportage und berichtet bildlich von typischen Situationen im Alltag. Schauen Sie sich die Bilder an und lassen Sie sich zum Nachdenken anregen, für die Kinder und auch für sich selbst.

Mit besten Grüssen
Martin Zahnd

Die Artikel dieser Ausgaben finden Sie unter www.diagnose-funk.ch/1155 (steht für 5 vor 12) sowie weitere Reportagen unseres Glückskäfers unter www.diagnose-funk.ch/digi

Aus der Schweiz

Handyfreie Schulen…

Umfragen in der Schweizer Bevölkerung bestätigen, dass eine überdeutliche Mehrheit handyfreie Schulen klar befürworten. Nun nimmt Nidwalden eine Vorreiterrolle ein und verbietet als erster Kanton Handys an den Schulen.



Auf die Frage «Befürworten Sie ein generelles Verbot von Handys an Schulen?» antworteten 82 % mit Ja in einer repräsentativen Umfrage unter 2754 Personen ab 18 Jahren aus der deutsch- und französischsprachigen Schweiz – publiziert Anfang 2025 im Generationen-Barometer 2024/25. Die Forderung einer handyfreien Schule bestätigten in der Live-Abstimmung «Handyverbote an Schulen: Eine gute Idee?» von CH Media im Mai diesen Jahres 86% der 2258 der Umfrageteilnehmenden.

Die Schweizer Bevölkerung kann sich zu recht fragen, wann die Kantone mit einem Handyverbot nachziehen: «Wie lange können sich die Bildungsdirektoren der Kantone dem Ruf der Bevölkerung verschliessen?»

Im Gegensatz zu Frankreich, wo bereits seit 2018 ein landesweites Handyverbot in allen Schulen für Schüler von 3 bis 15 Jahren gilt, ist die obligatorische Schule in der Schweiz föderalistisch organisiert. Dem Ruf der Bevölkerung zu folgen, liegt deshalb in der Verantwortlichkeit der Kantone.

Obwohl in einigen Gemeinden wie Köniz bei Bern, Laufen, Stadt Zug ab kommendem Schuljahr ein Smartphone-Verbot gilt, ist bisher noch kaum ein Kanton so weit gegangen: «Schliesslich könne man sich dem digitalen Wandel nicht verschliessen. Die Schule habe ja den Auftrag, die Schülerinnen und Schüler zu einem selbstbestimmten, sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen.», wie auch der Bildungsdirektor von Nidwalden vermeldet.

In Zürich befürwortet die kantonale Bildungsdirektorin zwar ein Handyverbot, jedoch kein politisch verordnetes: «Das müssen die Schulen selbst entscheiden.» Damit steht Zürich bei weitem nicht alleine. Auch in den Kantonen Bern, Luzern, Zug oder Basel haben sich die Regierungsräte gegen eine kantonale Regelung ausgesprochen und die Verantwortung an die einzelnen Schulen abgeschoben.

Wie ist es möglich, der Schulautonomie ein derart grosses Gewicht zu verleihen? Sollte nicht die erwiesene Ablenkung im Unterricht, die verringerte Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsfähigkeit oder die attestierte Beeinträchtigung des sozialen Umgangs der Schülerinnen und Schüler untereinander

aufgrund ihrer Smartphone-Kommunikation, deutlich höher gewichtet werden...

Nidwalden führt Handyverbot an Schulen ein

Als erster Kanton übernahm der Kanton Nidwalden Verantwortung und führte per 1. August 2025 ein generelles Verbot für Smartphones, Tablets, Laptops und ähnliche Geräte in der Volksschule ein – und das in Unterrichtsstunden als auch in den Pausen auf dem Schulareal. Nur in Notfällen oder bei Erlaubnis der Lehrperson explizit für Unterrichtszwecke ist deren Nutzung erlaubt.

Schulen, die ein Verbot eingeführt haben, berichten durchwegs von positiven Erfahrungen, wie in der Presse zu lesen ist. Dem Auftrag der Schule „die jungen Menschen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen" steht jedenfalls ein Verbot nicht im Wege – wie die Berichte aus den Schulen und Gemeinden mit einem Handyverbot belegen.

Mittlerweile haben auch die Kantone Waadt, Wallis und Aargau ein Handyverbot eingeführt. Die restlichen Schweizer Kantone könnten sich an diesen Vorreitern genauswo wie an den zahlreichen europäischen Ländern – ausser Pionier Frankreich haben bereits beachtlich viele Länder ein Handyverbot an ihren Schulen eingeführt – ein Beispiel nehmen.

Quellenangaben Studien/Umfragen:

- Generationen-Barometer 2024/25:(Sotomo) https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2024/12/Sotomo_BEGH_Handyverbot.pdf
- Live-Abstimmung «Handyverbote an Schulen: Eine gute Idee?» (CH-Media) https://www.bzbasel.ch/schweiz/schweiz-handyverbot-an-schulen-jetzt-greift-ein-erster-kanton-knallhart-durch-ld.2767528

Bildungsverantwortliche zum Handyverbot (2025):

- Britische Studie zum Smartphone-Verbot: Lernleistungen bis zu 2 Noten verbessert! https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail?newsid=2200
- UNESCO-Bildungsbericht: Smartphone-Verbote weltweit auf dem Vormarsch: https://www.diagnose-funk.org/aktuelles/artikel-archiv/detail?newsid=2185

www.diagnose-funk.ch/1019

Handyverbot in Europa - die wichtigsten EU-Länder:

- **Frankreich:** Seit 2018 landesweites Verbot in allen Schulen für Schüler von 3 bis 15 Jahren.
  https://www.france24.com/en/20171211-france-schools-mobile-phones-ban-education-macron-blanquet
- **Österreich:** Ab 1. Mai 2025 gilt ein bundesweites Handyverbot an Schulen für die unteren acht Klassenstufen.
  https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/handyverbot-an-schulen-was-in-oesterreich-ab-mai-2025-gilt-110366788.html
- **Italien:** Seit 2024 müssen Schüler an allen Schulen ihre Smartphones am Anfang des Tages abgeben.
  https://www.heise.de/en/news/More-and-more-countries-are-banning-smartphones-in-schools-9801699.html
- **Finnland:** Im August 2025 trat in Finnland ein Gesetz in Kraft, welches die Nutzung von Handys in Klassenzimmern verbietet.
  https://www.firstpost.com/world/unesco-recommends-banning-smartphones-in-schools-a-look-at-countries-that-dont-allow-cellphones-in-classrooms-12917702.html
- **Luxemburg:** Ab Ostern 2025 wird ein generelles Handyverbot an Grundschulen gelten. Parallel soll an allen Sekundarschulen ein Handyverbot im Unterricht gelten.
  https://www.sr.de/sr/home/nachrichten/vis_a_vis/luxemburg_will_handynutzung_an_schulen_stark_einschraenken_100.html
- **Niederlande:** Seit Januar 2024 sind Mobiltelefone, Tablets und Smartwatches in Klassenzimmern verboten.
  https://www.euronews.com/2023/12/16/dutch-school-phone-ban-to-come-into-force-next-month
- **Spanien:** In Spanien gilt an Vor- und Grundschulen ein landesweites Handyverbot.
  https://www.thenews.com.pk/print/1283661-unesco-79-education-systems-at-global-level-ban-use-of-smartphones-in-schools
- **Ungarn:** Seit 2024 sind Handys in Schulen verboten.
  https://www.euronews.com/next/2024/09/03/hungary-school-smartphone-ban-sparks-protests-where-else-in-europe-are-they-prohibited

Durch Handys: Mittlerweile über 90% kurzsichtige Kinder und Konzentrationsmängel

China verbannt Handys aus dem Klassenzimmer

Seit Februar 2021 besteht in China ein landesweites Handy- und Tablet-Verbot in Schulen. Der Staat will damit der auffallend hohen Rate an Kurzsichtigkeit und der Online-Sucht bei Kindern vorbeugen.

In der chinesischen Provinz Shandong sind Mobiltelefone und Tablets in den Primarschulen und der Mittelstufe seit dem 1. November 2018 verboten. Die Eltern sollen auch dafür sorgen, dass ihre Kinder nicht zu viel Zeit mit solchen elektronischen Geräten verbringen. Hauptziele dieser Massnahmen sind eine Reduktion der Kurzsichtigkeit unter Kindern, denn chinesische Kinder weisen die weltweit höchste Rate an Kurzsichtigkeit (über 90%) auf.

Smartphone-Nutzung: Maximal eine Stunde am Tag und 15 Minuten am Stück

Weiter wird empfohlen, dass Kinder nicht länger als 15 Minuten am Stück an einem Bildschirm arbeiten und dies maximal eine Stunde pro Tag. Mit dieser Regelung soll auch die Online- und Spielsucht bei Kindern und Jugendlichen bekämpft werden.

Ein 17-jähriger Schüler aus der Provinz Hunan sagt: „Ohne mein Smartphone kann ich mich besser fokussieren.“ Der Staat China zieht nun nach und begründet diesen Schritt nicht nur mit den beiden oben genannten Sachverhalten, sondern auch mit der mangelnden Konzentration der Schüler. Es falle ihnen schwer, nicht ständig WeChat und andere Messenger auf neue Nachrichten zu prüfen und somit von der eigentlichen Tätigkeit in der Schule, dem Lernen, abgelenkt zu sein.

Schriftliche Bewilligung nötig

Eltern brauchen eine schriftliche Einwilligung der Behörden, sollten ihre Kinder aus besonderen Gründen doch ein Handy mitbringen müssen. Dieses muss aber während der Schulzeit abgegeben werden. Im Klassenzimmer selbst werden keine Smartphones geduldet.

„Smartphones sind als ‚gratis Kindermädchen‘ missbraucht worden. Die Eltern haben die Zeit mit diesen Geräten nicht überwacht oder begrenzt“, so Prof. Liu Changhai (Huazhong Unversity, Provinz Hubei)

Konzentration wichtiger als Tablets

Der Aktionsplan, der vom chinesischen Bildungs- und Gesundheitsministerium gestartet wurde, gewichtet die Konzentrationsfähigkeit und die Sehkraft der Schüler und Schülerinnen also klar höher als den Einsatz von Tablets, nicht nur in der Primarstufe, sondern bis ins jugendliche Alter. Die Lehrerschaft ist auch angehalten, sich nicht auf elektronische Geräte zu verlassen, weder im Unterricht noch bei den Hausaufgaben.



„Smartphones sind als ‚gratis Kindermädchen‘ missbraucht worden und schaffen Kurzsichtigkeit und Konzentrationsmangel.“

Smartphone – mein Leben



www.diagnose-funk.ch/1028

Digital Native - Abhängigkeit von klein an?

Drei Wochen Handy-Entzug – Das Experiment



Keine sozialen Medien, keine Nachrichten, keine mobilen Daten: Jugendliche im Alter zwischen 15 und 17 Jahren wagten ein radikales Experiment und lebten drei Wochen ohne Handy – nicht nur in der Schule, auch im ausserschulischen Bereich. ORF Dok 1 zeigt, was diese Zeit mit ihnen gemacht hat.

Am 23. April 2025 verzichten 69 Jugendliche der sechsten KlassedesKonradLorenzBundesgymnasiumsinGänserndorf (Österreich) drei Wochen lang auf ihr Handy. Begleitet wird das Experiment vom Anton-Proksch-Institut und von der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien. Tastenhandys und Tablets sind erlaubt, denn das Handy hat das grösste Suchtpotential.

Vor allem der Anfang ist hart, denn die Jugendlichen verbringen im Schnitt etwa fünf Stunden pro Tag mit ihrem Handy. Sie gehören zu einer Generation, die oft nicht weiss, wie es sich ohne Smartphone lebt. Anfänglich sind die Entzugserscheinungen heftig: Kopfschmerzen, Unruhe, Nervosität, Aggressionen und Phantomklingeln. Zwei Personen haben bereits nach 24 Stunden aufgegeben. Die 16-jährige Sophie hingegen löscht schon zu Beginn die besonders beliebte App Snapchat: »... das Leben ohne Snapchat ... Das ist auch schön.«

Ein erstes Stimmungsbild

Ohne Smartphone machen die Jugendlichen neue Erfahrungen. Sie greifen zum Fotografieren auf alte Digitalkameras ihrer Eltern zurück. Zum ersten Mal schreiben Sie SMS. Fahrpläne und Tickets werden ausgedruckt... Nach vier bis fünf Tagen entdecken die Jugendlichen bereits die positiven Seiten des Entzugs.

Erste Rückmeldungen der Jugendlichen

»Vor allem, ich höre jetzt auch Vögel zwitschern. Vorher habe ich irgendwie nie darauf geachtet.« Nova 17 J.

»Irgendwie ist es auch angenehm. Jeder weiss, dass ich kein Handy hab. Jetzt muss ich nicht antworten Mir schreibt niemand. Und das ist schon irgendwie eine Erleichterung.« Anton 16 J.

»Es ist aber wirklich schon ein Gefühl von Freiheit. Man findet sich dann was anderes und ich finde, man ist schon viel produktiver.« Deniz 16 J.

»Aber so sehr ich auch gerade mein Handy möchte, ich möchte meinen eigenen Frieden nicht kaputt machen.« Tagebuch

»Es geht mir körperlich und psychisch besser, ich hab viel weniger Stress.« Tagebuch

»In der Pause mit Leuten reden, mit denen ich noch nie geredet habe. Man lernt sich da auch besser kennen.« Deniz

»Heute habe ich so lange und gut geschlafen, wie seit Wochen nicht mehr.« Tagebuch

» Ich bin ohne Handy glücklicher« Tagebuch

Das Experiment

Besonders herausfordernd ist, nicht mehr die ganze Zeit erreichbar zu sein, der fehlende ständige Kontakt zu Freunden. Lena – vor dem Experiment mit einer 14-stündigen Bildschirmzeit – kann nicht widerstehen. Um 0 Uhr an ihrem 18. Geburtstag rattern auf ihrem Smartphone die Geburtstagswünsche herein – nach 10 Tagen Experiment. Nach 2 Wochen haben 16 das Experiment abgebrochen.
Bis zum Schluss durchgehalten haben insgesamt 48 Teilnehmende, ein Drittel hat abgebrochen.

Resumées der Teilnehmenden

»Ich bin ehrlich gesagt etwas traurig, dass das Projekt bereits vorbei ist, da meine Freunde und ich eine wirklich schöne Zeit hatten. und wir wirklich mal die Chance hatten, uns offline einfach mal nur auf das engste Umfeld konzentrieren zu müssen.« Tagebuch

»Man muss nun anfangen, diesen schmalen Grad zu suchen zwischen ‚für einen guten Zweck' oder weil ‚ich gerade sonst nichts tun habe'. Das wird unsere Aufgabe in den nächsten Jahren sein, das so an weitere Generationen weiterzugeben.« Tagebuch

Alle Schulen sollten das Experiment zum Wohle junger Menschen wagen!

Die wissenschaftliche Auswertung

Dr. Oliver Scheibenbogen, der Psychologe von der Sigmund Freud Privatuniversität erklärt:


Oliver Scheibenbogen

«Durch drei Wochen Handy-Verzicht hat sich das psychische Wohlbefinden um 30 Prozent verbessert. Wenn man das vergleicht mit der Kontrollgruppe, die etwas später diesen Fragebogen ausgefüllt hat, nämlich in den Ferien, verbessert sich das psychische Wohlbefinden um etwa 20 Prozent. Concluso ist in Wirklichkeit … zwei Wochen Ferien bringen für das psychische Wohlbefinden nicht so viel wie drei Wochen Handy-Verzicht.»

«In Bezug auf depressive Symptomatik … die Depression sich deutlich reduziert … auf -30 Prozent ungefähr. Danach steigt's natürlich wieder ein Stückchen an, erreicht aber nicht wieder diesen ursprünglichen Ausgangswert.»

Dr. Michael Musalek, Psychiater an Sigmund Freud Privat-Universität, empfiehlt zudem, täglich mehrere Stunden auf das Smartphone zu verzichten, v.a. junge Menschen, denn das Gehirn ist erst zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr voll ausgebildet:


Michael Musalek

«Heute wissen wir, wenn wir ein Organ überlasten in der Entwicklungsphase, dann kommt es auch zu dementsprechenden Störungen. Deshalb ist es so wichtig, das wir gerade auch bei jungen Menschen nicht so massive Überlastungen haben. Das Hirn hat keine Ruhephasen.»

Interview mit Rapper RAG Camora


Foto: Pascal Kerouch

Den Rapper zwangen Anfang 2024 mehrere Hörstürze zu einer 8-monatigen Auszeit – auch auf Social Media. «Am Anfang war es schwer. Es war wie ein Entzug.» Seitdem verzichtet er immer wieder ganz bewusst auf die sozialen Medien,
«…weil man durch Social Media eine Dopaminsucht entwickelt.»

RAG Camora bezeichnet Smartphones und Social Media im Interview mit ORF Dok 1 als
«… eine Unglücksmaschine ein bisschen, weil du einfach immer mit dem, was du hast, nicht happy bist.»

Sein TIPP:
«…einfach mehrere Tage in der Woche oder wenigstens einen Tag in der Woche Social Media frei zu nehmen… weil, wenn man trainieren geht, man schafft es nur, muskulöser oder fitter zu werden, wenn man dazwischen die Ruhetage hat. Ich glaube nämlich, das es bei Social Media ähnlich ist. Wenn du ständig darinnen hängst, kannst du deinen Kopf nicht richtig entfalten.

Zitate der Beteiligten auf
www.diagnose-funk.ch/1024

Die ganze Dok 1 ansehen unter
www.diagnose-funk.ch/dok1

WhatsApp als Beispiel

Leben in der virtuellen Welt?



Der Mensch kann sich in der Welt mit Hilfe seiner 5 menschlichen Sinnesorgane orientieren. Mit ihnen sehen, hören, riechen, schmecken und ertasten (fühlen) wir die Umwelt. Reize wie Licht, Schall, Gerüche, Geschmäcker und Berührungen werden in Nervensignale umgewandelt und vom Gehirn interpretiert. Das hilft uns, die Welt zu verstehen und in ihr zu überleben. Anhand des Beispiels WhatsApp möchten wir die gröbsten Unterschiede zwischen der realen und virtuellen Welt präzisieren.

Eine Lehrtochter sagte einmal zu mir: «Weisst Du, Martin(*), ob ich jetzt dem Kollegen via WhatsApp schreibe oder ob ich die 10 Meter zu ihm rüber gehe, spielt doch keine Rolle.» Voller Überzeugung widerspach ich ohne zu überlegen: «Natürlich spielt das eine Rolle!» Mir war immer unerklärlich, wie mehrere Menschen gemeinsam an einem Tisch sitzen können und sich nichtsdestotrotz via WhatsApp austauschen.

Der Unterschied zwischen einer persönlichen Begegnung und einem digitalen Austausch liegt auf der Hand, bietet Letzteres doch deutlich weniger Sinneseindrücke. Wie sieht dies beim konkreten Beispiel WhatsApp aus?

(*) Martin Zahnd, Co-Präsident diagnose-funk.ch

Wie wir die Welt wahrnehmen



Mit unseren Augen sehen wir und nehmen die Umgebung wahr.

Auf WhatsApp lese ich die Nachricht oder sehe mir Fotos und Filmchen an. Doch das Sehen beschränkt sich nur auf den Bildschirm. Text-Nachrichten sind immer asynchron. Nähe geht über Social Media schon gar nicht.



Mit unseren Ohren hören wir Geräusche wie Stimmen oder Vogelgezwitscher.

Eine Sprachnachricht kann ich auf WhatsApp anhören oder ich kann mit der App telefonieren. Dabei wird allerdings nur das Hören eingesetzt. Ob der Sender grinst, weil er mir einen Bären aufbindet, sehe ich nicht. Sprachnachrichten sind immer EINWEG-Kommunikation.



Die Haut nimmt Reize wie Druck, Berührung, Wärme oder Kälte wahr.

Der Tastsinn wird bei WhatsApp auf zwei Finger und das Tippen aufs Display beschränkt. In der direkten Begegnung beim Begrüssungs-Händedruck kann ich bspw. aufgrund des Drucks auf die Dominanz einer Person schliessen. Das gute Gefühl bei einer Umarmung geht auf einem Display gänzlich verloren..



Die Nase dient ausser der Atmung auch dem Riechen.

Bei WhatsApp kann ich meinen Geruchssinn überhaupt nicht einsetzen. In einem persönlichen Gespräch kann ich beispielsweise das Parfüm meines Gegenübers riechen. Oder ich rieche seinen Schweiss und kann mutmassen, dass er gerade vom Sport kommt.



Neben ihrer Funktion beim Sprechen und Kauen können wir mit der Zunge Geschmäcker wie süss, salzig, bitter und sauer wahrnehmen.

Der Geschmackssinn kommt weder bei WhatsApp noch bei einem analogen Gespräch zum Einsatz. Postet allerdings mein Chatpartner ein Bild seines Desserts, kann ich dies nur sehen, nicht aber probieren, weiss also nicht, wie er schmeckt..

Fazit

Auf Menschen zugehen, mit ihnen sprechen, sie in ihrem Umfeld und mit allen Sinnen wahrnehmen – WhatsApp bietet all dies nicht. Auch wenn das Tippen einer Kurznachricht so viel einfacher scheint, ist dies ein hoher Preis.

> WhatsApp braucht so gut wie keinen unserer 5 Sinne!
> WhatsApp ersetzt keine persönliche Begegnung!

WhatsApp-‘Gespräche‘ sind SINN-los!

(im wahrsten Sinne des Wortes)

WhatsApp: nur eingeschränkt sehen und hören, nicht fühlen, nicht riechen, nicht schmecken



Virtuell auf ein Display beschränkt zu sein, ist kein Ersatz für reales Leben. Nur in der Not – wenn ein persönliches Treffen nicht oder schwer möglich ist – sollte auf WhatsApp zurückgegriffen werden.

Siehe auch www.diagnose-funk.ch/1025

Digitale Medien in der Schule: Das Verharmlosen muss aufhören!

Der Auftritt der Schulleiterin Silke Müller in der Markus Lanz Sendung am 4.5.2023 zu den Auswirkungen der sozialen Medien auf Kinder hat grosses Aufsehen erregt und ist hoffentlich ein Durchbruch. Fällt jetzt der Schleier des Hypes um den Segen der digitalen Medien und werden Gegenstrategien entwickelt? Oder geht die Politik wieder zur Tagesordnung über?



insta_photos - stock.adobe.com

Silke Müller schilderte drastisch, welche psycho-sozialen Schädigungen Smartphones bei Kindern massenhaft hinterlassen. Selbst Fünftklässler sähen nach ihren Erfahrungen auf ihren Smartphones schon Pornos, Kriegsverbrechen oder Tierquälereien. Das sei Normalität! In ihrem Buch „Wir verlieren unsere Kinder" schreibt sie:

„Ich denke, wir verlieren unsere Kinder und vor allem die Seelen und ihre psychische Unversehrtheit deswegen in den Tiefen der Netzwerke, weil wir nicht hinschauen." Und sie hält der Politik den Spiegel vor: „Statt uns den Gefahren im Netz bewusst zu stellen, sie anzunehmen und zu einem Mittelpunkt der Erziehungs- und Bildungsarbeit zu machen, blenden wir sie im Sinne von „Nichts sehen, nichts hören, nichts sagen" oder durch ein komplettes Verharmlosen aus."

Wenn jetzt Politiker betroffen reagieren, dann sind das Krokodilstränen. Man denke nur daran, welchen Shitstorm sie gegen Prof. Manfred Spitzer losgetreten haben, als der mit seinem Buch „Digitale Demenz" vor über 10 Jahren genau vor diesen Folgen, die nun sichtbar werden, warnte. Statt eine Erziehung zur Medienmündigkeit in den Schulen zu integrieren, folgte die Politik im Digitalpakt den Geschäftsinteressen der IT-Branche und sah in der Digitalisierung den Ausweg aus der Bildungskatastrophe. Jetzt stellt sich heraus, die Digitalisierung ist nicht die Lösung, sondern Teil des Problems, mit neuen, katastrophalen Entwicklungen, die Silke Müller in ihrem Buch offenlegt.

Wurde Spitzer noch Alarmismus vorgeworfen, so schlagen heute selbst die Krankenkassen Alarm. In der Presseerklärung zur DAK-Sucht-Studie heisst es: „Wenn jetzt nicht schnell gehandelt wird, rutschen immer mehr Kinder und Jugendliche in die Mediensucht und der negative Trend kann nicht mehr gestoppt werden. So würden Familien zerstört und die Zukunft vieler junger Menschen bedroht."

Es ist jetzt die Aufgabe von Eltern, Erziehern, Lehrern und Ärzten, in ihrem Umfeld diese dramatische Entwicklung zu thematisieren und Lösungen einzufordern, damit wir unsere Kinder nicht verlieren.

Fachverbände-Bilanz nach 16 Jahren Smartphone-Nutzung erfordert ein Umdenken

Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmedien-gebrauchs in Kindheit und Jugend



Die dysfunktionale Smartphone-nutzung ist heute Normalität. Mit jeder Minute machen die IT-Konzerne Kasse.

Foto: Seventyfour – stock.adobe.com

Im Juni 2023 wurde die „Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend" als gemeinsame Empfehlung von elf deutschen Fachverbänden aus Medizin und Psychologie auf dem offiziellen Leitlinienportal AWMF publiziert, federführend ist die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ). In die Leitlinie wurde die Strahlenbelastung als Risikofaktor aufgenommen. Das Paradigma der Digitalen Bildung stellt die Leitlinie infrage.

Die dysregulierte Smartphone- und Bildschirmmediennutzung ist heute Normalität. Die durchschnittliche Onlinezeit der unter 40- Jährigen beträgt nach der Postbankstudie (2022) mittlerweile 86,1 Stunden in der Woche, davon am Smartphone 31,8 Stunden. Nach der JIM-Studie 2022 liegt die durchschnittliche tägliche Online-Nutzung bei 12-19-jährigen bei 3 Std. 24 Min. Die Folgen analysiert die Leitlinie umfassend. Zwölf Hauptrisiken werden analysiert: Übergewicht / Schlafstörungen / Augenerkrankungen / Entwicklungsstörungen / Bindungsstörung / Verhaltensstörungen / Internetsucht / Mobbing und sexuelle Belästigung / Glücksspiel / Strahlung / Schwangerschaft / Besondere Bedürfnisse (Menschen mit Behinderung). Für uns als diagnose: funk ist dabei auch bedeutend, dass die Strahlenbelastung als Risiko behandelt wird.

Die wichtigste Empfehlung der Leitlinie für alle Altersstufen: Reduktion der Bildschirmzeiten, keine eigenen Geräte für Kinder und keinen unkontrollierten, unbegleiteten Zugang zum Netz. Eltern und Geschwister sollen z.B. in Gegenwart von jüngeren Familienmitgliedern ganz auf die Nutzung von Bildschirmmedien verzichten. Die Leitlinie gibt wichtige Antworten, hat jedoch auch Schwächen, die ihre Bedeutung jedoch nicht mindern.

Das Konzept der Erziehung zur Medienmündigkeit

Die Leitlinie stellt fest, dass die Medienkompetenz, also die Fertigkeiten der technischen Nutzung, kein Problem darstellt, denn die Bedienung digitaler Endgeräte ist „kinderleicht" (S.18), schon für Kleinkinder. Es geht vielmehr um Medienmündigkeit, „die Fähigkeit, digitale Medien gezielt einzusetzen, aber auch auf sie verzichten zu können und Inhalte kritisch zu bewerten" (LL S.13).

Medienmündigkeit setzt also eine körperliche und mentale Reife voraus. Über diese Reife, das heisst u.a. Impuls- und Regulationskontrolle, reflexives Denken, verfügen Kinder frühestens ab dem 14.-16. Lebensjahr. Erst dann sind sie in der Lage, die Geräte zu beherrschen, statt von ihnen beherrscht und süchtig zu werden. Deshalb muss der Einsatz altersbedingt festgelegt werden:

„Es ist wichtig, dass Erwachsene sich bewusst sind, dass Kinder, unabhängig vom Lebensalter, keine kleinen Erwachsenen sind. Es muss berücksichtigt werden, dass in den ersten drei Lebensjahren wesentliche Prozesse der neuronalen Reifung und Strukturierung des kindlichen Gehirns stattfinden und in vielen Bereichen auch abgeschlossen werden, insbesondere in der sensomotorischen Entwicklung. Kinder brauchen umfangreich Gelegenheit, sich in der dreidimensionalen Welt kreativ zu betätigen sowie vielfältige reale Erfahrungen mit allen Sinnen zu machen. Je weniger Übung Kinder haben, eigene innere Bilder zu erzeugen, desto schwerer fällt es ihnen, ihre Vorstellungskraft zu entwickeln ... Insbesondere Kinder sollen lernen und durch die Eltern erfahren, dass explizit die Zeit, die man nicht an Bildschirmmedien verbringt, im Leben zählt." Nur so könne „analoge Zukunftskompetenz" (LL, S.10) als gesellschaftliches Ziel erreicht werden.

Für die „analoge Zukunftskompetenz" müssen, so die Leitlinie, die Kinder begeistert werden. Dabei haben die vernachlässigten Fächer Musik, Kunst, Theater, Literatur und Sport eine zentrale Bedeutung, sie vermitteln die soziale Interaktion, Selbstwirksamkeit, Grundfertigkeiten und Bildung.

Quellen Seitenangaben siehe www.diagnose-funk.org/2005

Bestseller:

Geistiger Absturz ins Digi-Tal

Im kompakt 2/2024 haben wir das Buch von Jonathan Haidt „Generation Angst“ angekündigt, nun haben wir es gelesen. Es übertrifft alle Erwartungen. Es wurde wie in den USA auch in Deutschland ein Bestseller. Haidt ist Professor für Sozialpsychologie in New York. Er untersuchte mit einem Expertenteam die Veränderungen bei Kindern und Jugendlichen, die mit dem Smartphone aufwachsen. Das Buch ist eine Pflichtlektüre für alle Erziehenden!

Im Jahr 2007 kam das Smartphone auf den Markt – ein Produkt, so Haidt, mit „suchterzeugenden Inhalten“, das „körperliches Spielen und eine Sozialisierung durch persönlichen Kontakt in den Hintergrund drängt“, „die Kindheit neu verdrahtet und die menschliche Entwicklung in einem fast unvorstellbaren Ausmass verändert“.

Haidt spricht von einer Zeitenwende, die sich gravierend auf Familien, Kinder, KiTas und Schulen auswirkt. Diese „historische und beispiellose Transformation“ beschreibt er als „die vollständige Umstellung von einer spielerischen Kindheit, die wir seit Millionen von Jahren hatten, auf eine telefonbasierte Kindheit.“ Dadurch würden die Kinder fast alles verpassen, während sich ihre Online-Stunden summieren. Sie sind physisch hier, aber gleichzeitig „für immer anderswo“ mit gravierenden Folgen: „Um das Jahr 2012 stürzte die geistige Gesundheit junger Menschen eine Klippe hinunter“ (Haidt, NZZ vom 08.04.2024).

Seither schiessen bei Angstzuständen, Depressionen, Selbstverletzungen, Selbstmord, Einsamkeitsgefühlen und Stress die Kurven nach oben (s. Grafiken). „Ich glaube, das ist die Ursache für diese globale Krise der psychischen Gesundheit … Durch Smartphones und soziale Netzwerke sehen Kinder ihre Freunde nicht mehr so oft … Sie schlafen nicht mehr so viel. Sie haben weniger Erfahrungen mit der Natur und sitzen nur vor ihrem Bildschirm. So verpassen sie das breite Spektrum der Erfahrungen, das für eine gesunde Entwicklung notwendig ist. Ihr Gehirn wird auf ein Leben am Bildschirm eingestellt. Das macht sie kaputt.“

Sie sind der Reizüberflutung und den oft verstörenden Inhalten der sozialen Medien nicht gewachsen, sind ihnen ausgeliefert bis hin zur Sucht, da sie noch nicht über eine Impulskontrolle verfügen. Schon Grundschüler schauen Porno- und Gewaltvideos mit gravierenden Folgen. Mobbing über das Smartphone wurde zum Massenproblem. Diese Auswirkungen waren erwartbar und bestätigen die Forschungen und frühen Warnungen des Neurowissenschaftlers Prof. Manfred Spitzer.

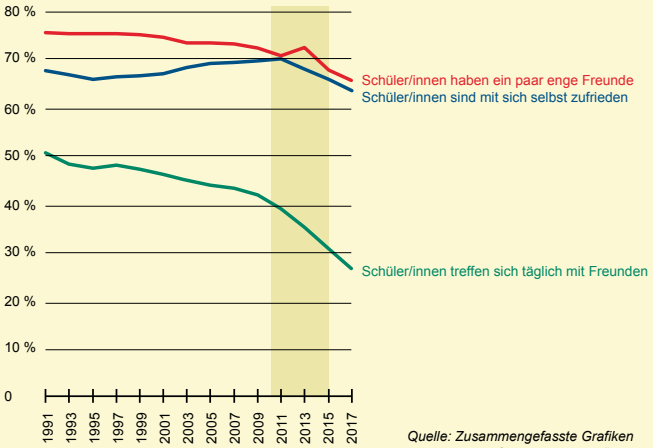
„Der Mensch ist nur da Mensch, wo er spielt“ (Friedrich Schiller)

Haidt betont die Wichtigkeit des kindlichen, „wilden“ und freien Spieles in der Kindheit. Hunderte von Studien bestätigten, dass alle Kinder spielen wollen und spielen müssen, Haidt schreibt:

„Freies Spiel ist die Arbeit der Kindheit, und alle jungen Säugetiere haben dieselbe Aufgabe: ihr Gehirn zu verdrahten, indem sie wild und möglichst oft spielten. Hunderte von Studien mit jungen Ratten, Tieraffen und Menschen zeigen, dass junge Säuger spielen wollen, spielen müssen und sozial, kognitiv und emotional Schaden nehmen, wenn sie nicht spielen können.“

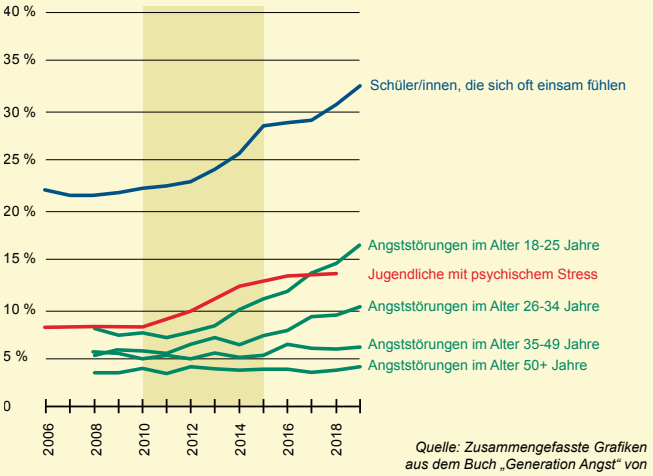
Im virtuellen Raum sind die Interaktionen „entkörperlicht, bis auf das Wischen und Tippen sind keine Muskeln im Spiel“. Die Abkehr vom Spiel in der Gemeinschaft, der „Verlust der affektiven Abstimmung“ lasse die Empathie verkümmern, ja, mache

Treffen mit Freunden, enge Freunde, Zufriedenheit mit sich



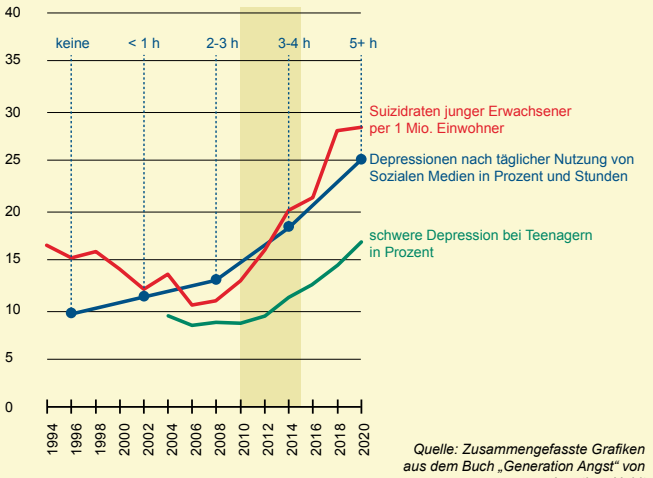
Quelle: Zusammengefasste Grafiken aus dem Buch „Generation Angst" von Jonathan Haidt

Einsamkeit, Angst und Stress



Quelle: Zusammengefasste Grafiken aus dem Buch „Generation Angst" von Jonathan Haidt

Suizide, Depressionen und Soziale Medien



Quelle: Zusammengefasste Grafiken aus dem Buch „Generation Angst" von Jonathan Haidt

lebensunfähig. Das frühe Auseinanderfallen von Bewegung und Wahrnehmung stelle sich als eine der gravierendsten Auswirkungen der Digitalisierung heraus. Was v. a. verloren gehe, ist die Fähigkeit, eigenständig Wissen zu konstruieren, selbst Fragen zu stellen und Zusammenhänge zu erkunden. Werde das physische Explorationsbedürfnis der Kinder nicht befriedigt, entstehe – insbesondere im Verein mit überbesorgten Helikoptereltern – eine ängstliche Generation. Jonathan Haidt:

> „Es ist, als gäben wir unseren Kleinkindern Tablets mit Filmen übers Laufen, doch diese Filme sind so fesselnd, dass sich die Kids nie die Zeit nehmen oder die Mühe machen, tatsächlich Laufen zu lernen" (S. 73).

Smartphones ab 14 Jahre, Social Media ab 16 – bildschirmfrei aufwachsen!

Das Buch ist eine Pflichtlektüre für alle Erziehenden. Es macht bewusst, welchen Risiken unsere Kinder ausgesetzt sind, was die Gründe dafür sind, aber auch, dass es Lösungen gibt. Haidt schlägt für unsere Ohren radikale Lösungen vor: Smartphones erst ab 14 Jahre, Social Media ab 16, Schulen smartphonefrei und weit mehr unüberwachtes Spiel und Unabhängigkeit in der Kindheit. Aber wie soll dies durchgesetzt werden? Haidt fordert staatliche Regulierungen. Aber den Schlüssel haben KiTas, Schulen und Eltern in der Hand. Sie sollten Vereinbarungen für ein smartphonefreies Aufwachsen ihrer Kinder treffen. Kein leichtes Unterfangen – doch nach der Lektüre dieses Buches lässt es Eltern und Lehrenden keine Alternative.



Jonathan Haidt: Generation Angst. Wie wir unsere Kinder verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen, 448 S., geb. EUR 26,–, Rowohlt Verlag, Hamburg 2024

Diese Buchrezension von Peter Hensinger erscheint in der Zeitschrift Erziehungskunst, Frühe Kindheit und auf deren Homepage.

Mehr dazu unter www.diagnose-funk.org/2107

Studien zu Personen im Alter von 18-24 Jahren

Smartphone erhöht Suizidrisiko

Kinder, die vor dem 13. Lebensjahr ein Smartphone bekommen, haben ein stark erhöhtes Suizidrisiko, das weist eine Studie aus dem Jahr 2025 aus. Aber auch weitere psycho-soziale Probleme werden durch zu frühe Handynutzung bestärkt.



Die Studie „Protecting the Developing Mind in a Digital Age: A Global Policy Imperative"(1) der Autoren Thiagarajan et al. mit über 100.000 Personen im Alter von 18-24 Jahren untersuchte die Auswirkungen von Smartphonebesitz im Kindesalter auf die psychische Gesundheit im Erwachsenenalter. Die Ergebnisse sind alarmierenden:

- Kinder, die vor dem 13. Lebensjahr ein Smartphone bekamen, zeigten deutlich höhere Raten von Suizidgedanken, Aggressionen und emotionalen Problemen.
- Besonders betroffen waren Mädchen: 48 % derjenigen, die mit 5-6 Jahren ein Smartphone erhielten, berichteten von Suizidgedanken – im Vergleich zu 28 % bei denen, die mit 13 Jahren ein Gerät bekamen.
- Die Forscher fordern politische Massnahmen: Altersgrenzen und verpflichtende Schulungen zur digitalen Kompetenz, um heranwachsende Gehirne zu schützen.

Je jünger das Kind beim ersten Smartphone, desto schlechter die mentale Gesundheit

Fast die Hälfte junger Frauen, die mit 5 oder 6 Jahren ihr erstes Smartphone erhielten, berichten heute über Suizidgedanken. Bei denjenigen, die bis zum 13. Lebensjahr warteten, liegt dieser Anteil bei etwas über einem Viertel. Eine gross angelegte Studie mit mehr als 100.000 jungen Erwachsenen weltweit zeigt ein besorgniserregendes Muster: Je früher Kinder beginnen, Smartphones zu nutzen, desto stärker leidet ihr psychisches Wohlbefinden als junge Erwachsene. Die im Journal of Human Development and Capabilities veröffentlichte Studie zeigt, dass psychische Gesundheitswerte drastisch sinken, je jünger das Kind beim ersten Smartphone war: von 30 Punkten bei 13-Jährigen auf nur 1 Punkt bei 5-Jährigen.

Die Forscher warnen: Sollte sich der aktuelle Trend fortsetzen, könnte bereits dieser einzelne Einflussfaktor bei nahezu einem Drittel der kommenden Generation zu psychischen Belastungen wie Suizidgedanken, Realitätsverlust und einer geringeren emotionalen Belastbarkeit führen.

Smartphones sind eine Droge. Der Staat muss regulierend eingreifen, mit Verboten, aber v.a. mit der Aufklärung von Eltern und Alternativen für eine Erziehung zur Medienmündigkeit.

(1) ‚Das sich entwickelnde Gedächtnis im digitalen Zeitalter schützen: Eine globale politische Notwendigkeit'-

Artikel als Volltext und weiterführende Links auf www.diagnose-funk.org/2258

DAK-Studie: In der Pandemie hat sich Mediensucht verdoppelt. Über 600.000 Jungen und Mädchen in Deutschland süchtig

DAK-Chef Andreas Storm warnt in einer DAK Pressemeldung vom 14. März: „Die aktuellen Zahlen und die Entwicklung in der Pandemie sind alarmierend. Wenn jetzt nicht schnell gehandelt wird, rutschen immer mehr Kinder und Jugendliche in die Mediensucht und der negative Trend kann nicht mehr gestoppt werden. So würden Familien zerstört und die Zukunft vieler junger Menschen bedroht."

Das sind drastische Worte. In der Pressemitteilung heisst es weiter: „Nach der aktuellen Studie stieg die Zahl abhängiger Kinder und Jugendlicher bei Computerspielen von 2,7 Prozent im Jahr 2019 auf 6,3 Prozent im Juni 2022. Hochgerechnet haben damit rund 330.000 Jungen und Mädchen nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine krankhafte Gaming-Nutzung mit schweren sozialen Folgen. Die aktuellen Ergebnisse der Längsschnittstudie zeigen: Rund 2,2 Millionen Kinder und Jugendliche nutzen Gaming, Social Media oder Streaming problematisch, das heisst, sie sind von einer Sucht gefährdet oder bereits betroffen. Im Bereich Social Media verdoppelte sich die Mediensucht von 3,2 auf 6,7 Prozent mit rund 350.000 Betroffenen."

Mediennutzung führt zu Kontrollverlust und Stress

„Nach Einschätzung des Suchtexperten Thomasius führt eine exzessive Mediennutzung oft zu Kontrollverlust mit weitreichenden Folgen. „Da persönliche, familiäre und schulische Ziele in den Hintergrund treten, werden alterstypische Entwicklungsaufgaben nicht angemessen gelöst", erklärt er. „Ein Stillstand in der psychosozialen Reifung ist die Folge. Die Ergebnisse unserer Studie machen einmal mehr deutlich, wie wichtig Präventions- und Therapieangebote für Kinder und Eltern sind."

Jungen häufiger von Sucht betroffen

„Insgesamt sind Jungen häufiger suchtgefährdet oder bereits von einer Sucht betroffen als Mädchen – insbesondere beim Gaming. So zeigen 18,1 Prozent der Kinder und Jugendlichen eine problematische Nutzung digitaler Spiele. Davon sind 68,4 Prozent Jungen. Bei den sozialen Medien, die 23,1 Prozent aller Befragten problematisch nutzen, ist die Verteilung mit 52,1 Prozent (Jungen) bzw. 47,9 Prozent (Mädchen) hingegen etwas ausgewogener."

Als Reaktion, so die DAK, müssten Prävention und Hilfsangebote ausgebaut werden und neue Akzente in der Bildungs- und Familienpolitik gesetzt werden. Wir meinen: Es ist allerdings zu befürchten, dass unter dem Druck der IT-Lobby keine Konsequenzen gezogen werden. Eltern und Lehrer müssen jetzt Druck machen. Für Kinder und Jugendliche mit problematischem Mediennutzungsverhalten sowie für deren Eltern hat die DAK-Gesundheit eine Online-Anlaufstelle Mediensucht entwickelt: Auf www.mediensuchthilfe.info erhalten Betroffene und deren Angehörige Informationen und Hilfestellungen rund um die Themen Gaming-, Social Media- und Streaming-Sucht.

Artikel als Volltext und weiterführende Links auf www.diagnose-funk.org/1955

DAK (Deutsche Arbeiter Krankenkasse)

Bild DAK



Augenoptiker schlagen Alarm

Handy – der sichtbare Feind der Augen



Nach Angaben der Gesellschaft für Augenheilkunde ist die Anzahl kurzsichtiger Menschen in Industrieländern in den vergangenen Jahren deutlich gewachsen: In asiatischen Ländern liegt die Quote bereits bei 95 Prozent, in Europa bei 50 Prozent unter den jungen Erwachsenen. Einer der Hauptgründe ist das Lesen am Handy.

Das Smartphones ist allgegenwärtig. Diese Tatsache ist mit Blick auf unsere Gesundheit bedenklich, insbesondere auch in Bezug auf unsere Augen.

Wie Smartphone oder Tablet den Augen schaden

Im Vergleich zum Lesen in einem Buch oder einer Zeitung wird das Handy annähernd halb so weit entfernt von den Augen gehalten. Je geringer jedoch der Abstand zwischen Leseobjekt und Auge ist, desto stärker müssen die Augäpfel sich eindrehen, um die Pupillen in die richtige Richtung zu lenken. Wird das Handy nah vor dem Gesicht gehalten, schielt man sozusagen auf das Handy. Das Lesen mit kurzem Abstand zum Display führt zu Kurzsichtigkeit. Zudem wird das Augen durch das Schielen belastet.

Auch die blauen Lichtstrahlen des Displays können die Netzhaut schädigen. Wie gross der Schaden ist, hängt von der Art und Menge des Blaulichts ab. Kurzfristig hemmt das Blaulicht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

Permanent geringer Sehabstand und Starren aufs Handy, Tablet & Co. trocknet zudem die Augen aus und belastet auf Dauer Sehnerv und Muskeln. Die Augen jucken, tränen, flimmern, ermüden. Fachleute sprechen von der „digitalen Augenkrankheit“.

Einfluss des Handys auf Augen von Kindern

Starren Kindern unter drei Jahren bereits auf Displays, wächst der Augapfel zu viel. Das Auge wird zu lang. Ist ein Auge einmal so gewachsen, schrumpft es nicht mehr. Ab 12 Jahren ist die Entwicklung der Augen abgeschlossen. «Die Kurzsichtigkeit ist dann für das Leben besiegelt», bestätigt unter anderem Bettina Wabbels von der Gesellschaft für Augenheilkunde.

Bewusster Umgang mit dem Handy

Aus diesem Grund ist es wichtig, Kindern einen kontrollierten Umgang mit Bildschirmen beizubringen. Eltern und Erziehende sind gefordert, Aktivitäten, die nicht an Bildschirme gebunden sind, zu fördern und als liebe Gewohnheiten zu etablieren. So schützen sie die Gesundheit der Augen ihrer Kinder bestmöglich.

Mehr dazu auf www.diagnose-funk.ch/1026

Smartphonenutzung mit Folgeschäden

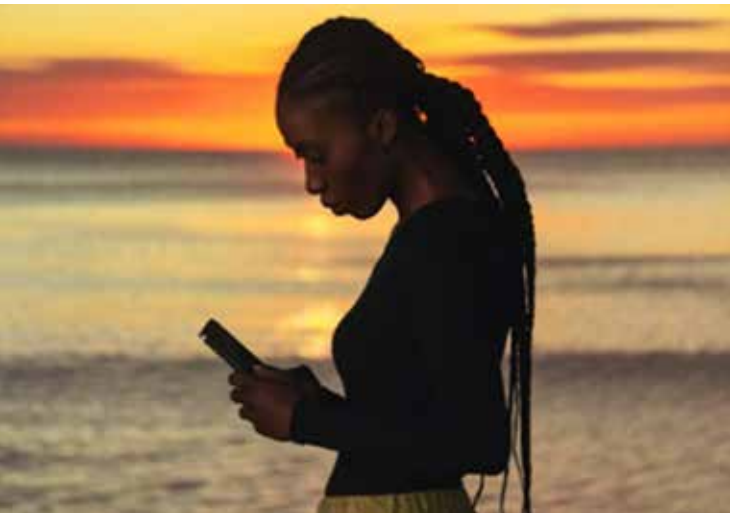
Handynacken – Köpfe in Schieflage

Smartphones werden heutzutage sowohl privat als auch beruflich ständig und an nahezu allen Orten genutzt. Die Köpfe sind gesenkt und starren auf das Display. Dies begünstigt im Dauerzustand verschiedene Beschwerden. Ärzte sprechen von einem Handy-Nacken. Nach einigen Jahren ist sogar ein Verschleiss der Bandscheiben möglich, was mit dauerhaften Beschwerden einhergeht.

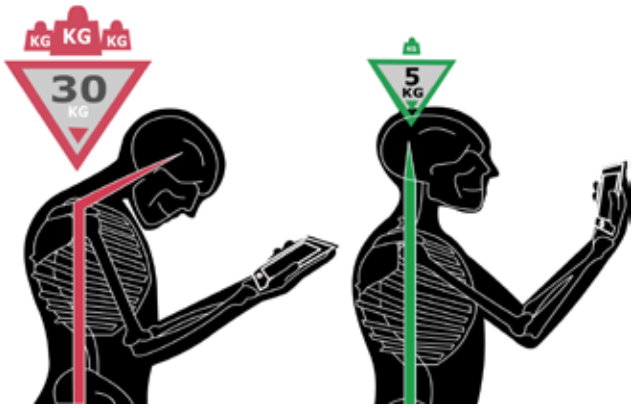
Als Folge der Nutzung von Smartphones haben in den vergangenen Jahren die gesundheitlichen Schäden zugenommen. Beim Starren auf das Display wird der Kopf gesenkt. Diese Haltung ist auf Dauer für den Nacken eine grosse Belastung.

Hohe Belastung für Nacken durch Smartphone-Nutzung

Der Nacken- und Halsbereich bieten wenig Raum für Nerven, Muskeln, Speise- und Luftröhre. Über Jahrtausende haben sich die Strukturen dem engen Platz im Halsbereich angepasst. Die aufrechte Haltung und der aufrechte Gang sind wichtige Schritte der menschlichen Evolution.



Bei der Nutzung des Handys neigen viele dazu, den Kopf zu sehr nach vorne zu beugen. Je schiefer der Kopf nach vorne geneigt wird, desto grösser ist die Belastung für den Nacken. Bereits bei einer Neigung von 15 Grad zerren 12 Kilogramm an den Halswirbeln. Neigt sich der Kopf um 60 Grad, werden die Halswirbel bereits mehr als doppelt so stark belastet. Das ständige Starren aufs Display kann so bleibende Haltungsschäden hervorrufen. Der Kopf wird wie ein



schweres Gewicht nach unten gezogen – das verändert die menschliche Anatomie. Werden diese Strukturen aufgrund einer Fehlhaltung permanent eingeengt oder überbeansprucht, sind Nackenschmerzen und die begleitenden Symptome das Ergebnis. Die Nutzung des Handys verursacht Verkrampfungen, Muskelhartspann, einen steifen Nackenbereich und Bandscheibenvorfälle.

Smartphones nur kurzzeitig nutzen

Der Gebrauch des Smartphones sollte deshalb auf das Nötigste beschränkt werden. Tätigkeiten wie E-Mails oder Posts schreiben, empfiehlt es sich am Computer auszuführen. Smartphones sollten eher kurzzeitig genutzt werden, und wenn, dann ist das Gerät auf Augenhöhe zu halten. Damit kann die Wirbelsäule entlastet und einer Abnutzung der Bandscheiben entgegen gewirkt werden.

Quelle: www.schmerz-im-nacken.de/ursachen-fuer-nackenschmerzen/smartphonenacken-nackenschmerzen-als-folge-der-smartphonenutzung/

Mehr dazu auf www.diagnose-funk.ch/1027



KI generiertes Bild von Adobe

Mehr Alltagssituationen mit Glückskäfer DiGi:
www.diagnose-funk.ch/digi

Gemeinschaftprojekt von diagnose:funk Schweiz und Gigaherz

Gigaherz.ch diagnose-funk.ch