



## Gesundheitstipp

# Digital Detox – einfach mal abschalten

Es ist überall mit dabei: im Büro, im Schlafzimmer, im Auto – das Smartphone macht rund um die Uhr piepend, klingelnd und vibrierend auf sich aufmerksam, irgendetwas könnte ja wichtig sein. Genau jetzt. Aber genau jetzt sind wir vielleicht gerade in einem Gespräch, unterwegs oder beim Essen. Trotzdem ist die Versuchung groß, kurz das Handy zu checken – und aus kurz wird manchmal ganz schön lang. Rund 65 Stunden verbringen wir im Schnitt pro Woche im Internet, ein Drittel der Online-Zeit entfällt allein aufs Smartphone. Das ist eine ganz schöne Menge. Doch es gibt einen Gegentrend: Digital Detox (englisch für digitale Entgiftung). Dahinter steckt das Ziel, weniger zu surfen, die Geräte auch mal auszuschalten, öfter eine kleine Auszeit vom ständigen Onlinesein zu nehmen – um mehr vom Hier und Jetzt zu haben. Dafür muss man nicht komplett auf Medien verzichten, aber für eine gewisse Zeit bewusst offline gehen. Dass das gar nicht so einfach ist, zeigt eine Studie: Demnach haben 42 Prozent der Deutschen schon mal Digital Detox ausprobiert, aber nur 4 Prozent halten regelmäßig ein paar Stunden durch, 10 Prozent schaffen einen oder mehrere Tage. Dahinter steckt auch die Angst, im Internet und in den sozialen Medien etwas zu verpassen, die sogenannte Fear of Missing Out (FOMO). 14 Prozent fühlen sich davon emotional gestresst. Ein Grund mehr, es mal mit Digital Detox zu probieren!

## So geht Digital Detox

### Digital Detox ist individuell

Plötzlich komplett auf Smartphone und Co. zu verzichten fällt schwer. Gehen Sie es langsam an. Überlegen Sie, wozu Sie das Gerät wirklich brauchen: um soziale Kontakte zu halten, zum Arbeiten, zur Unterhaltung? Finden Sie heraus, wie viel von welchen Medien Sie brauchen, um sich wohl zu fühlen.

### Feste Zeiten setzen

Keine Sorge, beim Digital Detox darf man surfen, aber nicht endlos: Setzen Sie sich jeden Tag eine bestimmte Zeit und Dauer, in der Sie bewusst online gehen – und danach das Gerät wieder ausschalten.

### Offline-Zeit bewusst nutzen

Smartphone aus – und jetzt? Damit uns die Langeweile nicht wieder vor den Bildschirm lockt: Nehmen Sie sich in der Offline-Zeit Dinge vor, die Ihnen Spaß machen, sei es Sport, kochen, basteln oder Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen.

### Achtsam mit sich selbst sein

Manchmal ist es einfach entspannend, sich online berieseln zu lassen. Entscheidend dabei ist, wie Sie sich hinterher fühlen: Sind Sie entspannter als vorher? Dann haben Sie das richtige Maß gefunden. Wenn nicht: Medienkonsum weiter herunterfahren.

### Smartphone-Einstellungen ändern

Unter „Bildschirmzeit“ zeigen die meisten Smartphones an, wie lange sie genutzt werden. Wem das Abschalten schwerfällt, der setzt sich eine Erinnerung. Richten Sie Apps und Handyeinstellungen so ein, dass Sie keine Push-Nachrichten oder Signaltöne mehr erhalten. So bestimmen Sie selbst, wann Sie Nachrichten empfangen und lesen möchten.

### Medienfreie Zonen schaffen

Verbannen Sie alle Geräte aus bestimmten privaten Bereichen, etwa vom Esstisch oder aus dem Schlafzimmer. Während dem Essen können Sie so Ihre Mahlzeiten bewusster genießen und ein angenehmes Sättigungsgefühl besser wahrnehmen. Am Morgen können Sie, statt sich vom Smartphone wecken zu lassen, lieber einen klassischen Wecker stellen und anstelle der Handyuhr mal wieder eine Armbanduhr nutzen. Eine konsequente Umstellung braucht wahrscheinlich etwas Zeit und Übung, von den positiven Effekten hingegen profitieren Sie meistens direkt. Freuen Sie sich auf Ihre digitale Auszeit!