

DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – März 2023

Wann wird Handynutzung ungesund?

Welche Folgen ein zu hoher Handykonsum haben kann und was dagegen hilft

Chatten, spielen, surfen, Musik hören oder telefonieren: Für die meisten ist ihr Smartphone ein ständiger Begleiter. Wer es aber zu häufig in der Hand oder am Ohr hat, muss mit negativen Auswirkungen auf seine Gesundheit rechnen. Welche körperlichen und psychischen Folgen ein erhöhter Handykonsum haben kann, erläutert Solveig Haw, Gesundheitsexpertin der DKV. Sie gibt außerdem Tipps für einen gesunden Umgang mit dem Smartphone.

Körperliche Auswirkungen: Handynacken, Sehnenscheidenentzündung und Co.

Während des Tippens und Lesens auf dem Smartphone halten die meisten den Kopf über lange Zeit gesenkt. „Durch die Beugung des Kopfes wirken Kräfte von bis zu 20 Kilo oder mehr auf die Nackenmuskulatur“, erklärt Solveig Haw, Gesundheitsexpertin der DKV. „Die verstärkte Beanspruchung kann schnell Nacken- und Kopfschmerzen auslösen und auf Dauer zu einer verhärteten Nackenmuskulatur, dem sogenannten Handynacken, führen.“ Damit es nicht so weit kommt, das Handy lieber höher vor das Gesicht halten und den Blick anstelle des Kopfes senken. Der ständig angewinkelte Arm beim Halten des Handys beansprucht Muskeln, Sehnen und Nerven in der Schulter und kann für eine Überlastung sorgen, häufig auch iPad-Schulter genannt. Darüber hinaus erhöht das ständige Tippen auf dem Handy das Risiko für eine Sehnenscheidenentzündung an Handgelenk oder Daumen. Haw rät Nutzern daher zu ausreichend Pausen. Bei längerer Nutzung hilft es, die Haltung häufiger zu wechseln.

Psychische Folgen nicht unterschätzen

Hoher Handykonsum hat aber nicht nur körperliche Auswirkungen: Auch die Psyche kann leiden. „Die ständige Erreichbarkeit beispielsweise kann Stress auslösen“, erläutert die DKV Expertin. Wer viele Push-Benachrichtigungen bekommt, wird durch die ständigen optischen oder akustischen Signale abgelenkt und dazu gebracht, immer wieder auf das Handy zu schauen. Auf Dauer nimmt so die Konzentrationsfähigkeit ab und die Aufmerksamkeitsspanne verkürzt sich. Auch das sogenannte Phantom-Vibrations-Syndrom, bei dem Nutzer das Gefühl haben, ihr Smartphone vibriere, obwohl dies nicht der Fall ist, ist mittlerweile keine Seltenheit mehr.

Schlafprobleme: das Smartphone als Ursache?

Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für Körper und Geist. Doch immer mehr Menschen klagen über Schlafprobleme. Auch hier kann das Smartphone einen negativen Einfluss haben. Denn für viele ist Nachrichten lesen oder E-Mails checken kurz vor dem Zubettgehen ganz normal. Das erschwert es jedoch, abends abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. „Also besser den späteren Abend zur handyfreien Zeit machen“, so Haw. „Das Handy sollte auch nicht auf dem Nachttisch liegen, am besten ist es, es ganz aus dem Schlafzimmer zu verbannen“, so die DKV Expertin.

Mit kleinen Verhaltensänderungen den Handykonsum reduzieren

Wer im Alltag das Handy öfter mal beiseitelegt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Damit die Verhaltensänderung gelingt, helfen ein paar kleine Tricks. Unterwegs beispielsweise das Handy in einem Rucksack oder einer Handtasche transportieren und nicht in der Hosentasche oder um den Hals. Der größere Aufwand beim Herausholen verhindert den ständigen schnellen Blick auf das Display. Bei Treffen mit Freunden am besten das Handy bewusst in der Tasche lassen und nicht neben sich auf den Tisch legen. „Um den eigenen Handykonsum zu reduzieren, hilft es, sich bewusst zu machen, wie oft und aus welchen Gründen zum Smartphone gegriffen wird“, empfiehlt Haw. „Das hilft dabei, das eigene Nutzungsverhalten zu verändern.“

Über die DKV Expertin Solveig Haw

Solveig Haw ist als Leitende Gesellschaftsärztin seit September 2021 bei der ERGO Group AG für die DKV zuständig. Nach ihrem Medizinstudium in Münster startete sie zunächst als Ärztin in Frankreich, Bangladesch und Sri Lanka. Danach folgten verschiedene Positionen bei der Allianz in Irland und München, wo sie zuletzt als Ärztliche Direktorin Operations in der Lebens-Kranken- und

Sachversicherung tätig war. Ihre Freizeit verbringt die Mutter von zwei Kindern gerne sportlich, mit Gartenarbeit oder gesundem Kochen.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG
Kooperation Verbände und GKV
50594 Köln
gruppenversicherung@dkv.com