

Smartphone- und Internetsucht

Spielen, shoppen, chatten – mit dem Handy ist einiges möglich. Der **übermäßige Konsum** kann jedoch in einer Sucht münden und der Gesundheit unter Umständen schaden.

Ob im Supermarkt, in der Straßenbahn oder auf dem Schulhof – viele Menschen haben permanent ihr Smartphone in der Hand. Das kleine, handliche Gerät macht es möglich, ständig online zu sein. Doch Vorsicht: Wer das Internet übermäßig nutzt, könnte von einer Sucht betroffen sein.

Die Internetsucht ist eine Verhaltensstörung, die heutzutage immer häufiger auftritt. Problematisch ist, dass selbst Kinder und Jugendliche viele Stunden täglich am Bildschirm verbringen und in einer virtuellen Welt leben. Jean Twenge, Professorin

für Psychologie an der San Diego State University, sprach in ihrem Buch von einer neuen Generation an Kindern und Jugendlichen, die sie als „iGen“ bezeichnete. Als Indiz dafür wertete sie die Veränderung der Zeitnutzung: Während Teenager im Jahr 2000 so gut wie keine Zeit vor dem Bildschirm verbrachten, sitzen 17-Jährige heutzutage ungefähr sechs Stunden täglich in ihrer Freizeit vor dem Monitor.

Normal oder krankhaft? Die Übergänge von einem häufigen Internetgebrauch zu einer Abhängigkeit sind fließend. Da es als normal gilt, permanent on-

line zu sein, nehmen Eltern die ausufernde Internetnutzung ihrer Kinder oft nicht als ungewöhnlich wahr. Von einer Sucht spricht man, wenn Betroffene ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren können, sodass es zu gravierenden Einschränkungen im Alltag kommt. Der Drang auf das Handy oder Tablet zu schauen, ist enorm hoch, gleichzeitig ist es für Betroffene kaum vorstellbar, für einige Zeit auf die digitale Welt zu verzichten. Als kritisch gilt auch, wenn Hobbys oder soziale Kontakte zugunsten der Beschäftigung mit dem Smartphone vernachlässigt werden. Erste Anzeichen für eine Suchtgefährdung sind Hinweise von Freunden oder von der Familie, dass die Verwendung des Handys eingeschränkt werden sollte.

Diagnostik Die problematische Smartphone-Nutzung kann über den Fragebogen „Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS)“, der 2005 von Wissenschaftlern der Monash University in Australien entwickelt wurde, erhoben werden. Darin bewerten die Probanden Aussagen wie „Es fällt mir schwer, mein Mobiltelefon auszuschalten.“

Tipps für Ihre Kunden Empfehlen Sie Smartphone-Nutzern, unbedingt Offline-Zeiten einzulegen. Die Handys gehören weder an den Esstisch noch mit ins Bett und für eine Probe aufs Exempel schaltet man das Smartphone einfach mal für einen Tag aus. Wer sich testen möchte, verstaut das Telefon unterwegs möglichst umständlich (etwa tief im Rucksack anstatt in der Hosentasche), sodass es aufwändig ist, eben mal einen Blick darauf zu werfen. Ein Konsumtagebuch, in dem die Online-Zeiten festgehalten werden, hilft dabei, sich einen Überblick über den Umfang der eigenen Nutzung zu verschaffen. Zusätzlich ist es ratsam, das Smartphone stummzuschalten und Apps zu reduzieren, denn weniger Signaltöne beziehungsweise weniger Apps erzeugen auch weniger Ablenkung. Auf der Homepage des Fachverbandes für Medienabhängigkeit finden Online-Süchtige Adressen von Beratungsstellen, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind. ■

Martina Görz,
PTA, Psychologin und
Fachjournalistin



© bowie15 / iStock / Getty Images

**EUCALYPTUS
ERLEICHTERT**
die Nasenatmung
bei Schnupfen.



**EISENHUT
BEWIRKT**

Linderung bei Fieber und
erkältungsbedingten Kopf-
und Gliederschmerzen.

**WASSERDOST
LÖST**

feststehenden
Schleim bei Schnupfen
und Husten.

**EISENPHOSPHAT
REGULIERT**
die Wärmekräfte
des Körpers.

**BRYONIA/
ZAUNRÜBE
WIRKT**
schleimhaut-
abschwellend in
den Atemwegen.

**SABADILLA
MINDERT**
Fließschnupfen.



Erkältung im Anflug?

Infludoron® wirkt. Natürlich.

- Schon bei ersten Anzeichen und in allen Phasen einer Erkältung
- Aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Bewährte Wirksamkeit für die ganze Familie

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Infludoron® Streukügelchen **Zusammensetzung:** In 10g sind verarbeitet: Aconitum napellus Dil. D1 0,01 g / Bryonia Dil. D1 0,06 g / Eucalyptus Ø 0,05 g / Eupatorium perfoliatum Dil. D1 0,04 g / Ferrum phosphoricum Dil. D6 0,1 g / Sabadilla Ø 0,01 g. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen (z.B. Juckreiz, Hautausschlag, Nesselsucht) auftreten. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**