



Artist illustrates modern day life and it's terrifying Source: Steve Cutts / Via stevecutts.com/enhanced-buzz-wide-30322-1440435962-9.jpg

Übermässiger Gebrauch von Mobiltelefonen schädigt die Gesundheit des Gehirns und verkürzt das Gedächtnis. Sie verblöden schlichtweg

Die übermässige Nutzung von Smartphones hat einige schwerwiegende, sogar alarmierende Folgen. Studien fanden Veränderungen der Gehirnfunktion durch diese Geräte. Smartphone Junkies essen zudem sehr ungesund, viel Fast Food, viele Süssigkeiten... Sie haben keine Zeit mehr sich gesund zu ernähren, zu kochen, Speisen zuzubereiten. Sie schlingen alles herunter, vergessen das Kauen... der Magen und der Darm leidet, das Gehirn wird zu «Matsch»! Bewegung fehlt...

Weitere Folgen:

- **Das ständige Smartphone-«Spielen» hat eine entmenschlichende Wirkung**

Sie haben wahrscheinlich schon erlebt, dass Menschen andere im Internet schrecklich behandeln, trollen, schikanieren und einfach nur böse sind. Es gibt eine Dynamik der übermässigen Gerätenutzung, die zu einem gewissen Grad an Entmenschlichung führt. Menschen verbringen so viel Zeit in der virtuellen Welt und interagieren nicht mit echten Menschen in der realen Welt. Sie vergessen, dass es auf der anderen Seite des Bildschirms reale, denkende, fühlende Menschen gibt. Sie müssen sich nicht der Menschheit stellen, also können sie dem Computer gegenüber so grausam sein, wie sie wollen. Nur, es ist nicht der Computer, der verletzt wird, sondern Menschen.

- **Es verkürzt Ihr Gedächtnis**

Die meisten Menschen verwenden ihr Smartphone als Computer, um Informationen nachzuschlagen, Artikel zu lesen und zu recherchieren. Mehrere Studien haben gezeigt, dass der Zugriff auf Informationen auf diese Weise tatsächlich die Art und Weise verändert, wie das Gehirn mit Informationen umgeht. Es behält die Informationen nicht so bei wie in einem Buch. Stattdessen werden nur „Highlights“ gespeichert und der Rest mit der Gewissheit vergessen, dass er mit wenigen Klicks leicht zugänglich ist.

- **Es verändert die Art und Weise, wie Ihr Gehirn Informationen verarbeitet**

Das menschliche Gehirn verarbeitet Informationen von einem Computer anders, als wenn die Informationen aus einer realen Quelle wie einem Buch oder einem Menschen stammen. Das menschliche Gehirn hat eine fest verdrahtete Fähigkeit, den Gesichtsausdruck von Menschen zu lesen, was ein grundlegender Teil unserer Fähigkeit ist, Empathie zu empfinden und erfolgreich in sozialen Interaktionen zu navigieren.

- **Es verursacht eine kontinuierliche Teilaufmerksamkeit**

Kontinuierliche Teilaufmerksamkeit oder CPS ist die Unfähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, sondern stattdessen viele verschiedene Informationsquellen zu überfliegen. Dies beeinflusst nicht nur die Speicherung der Informationen, sondern auch deren Verwendung.

- **Dies kann Ihre Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen**

Eine Studie mit Medizinstudenten in China ergab, dass die Probanden, obwohl sie über eine hohe Ernährungskompetenz verfügten, immer noch sehr schlechte Entscheidungen bezüglich ihrer konsumierten Lebensmittel, nämlich Zucker, trafen. Es besteht ein Zusammenhang zwischen übermässiger Smartphone-Nutzung und Impulsivität, was zu einer schlechten Entscheidungsfindung führt.

Die übermässige Nutzung von Smartphones kann auch Ihren Schlaf beeinträchtigen, Sie müde machen, Ihre Kreativität blockieren, einsam fühlen, Ihren Stress erhöhen, Ihre kritischen Denkfähigkeiten negativ beeinflussen und vieles mehr.

Versteh Sie mich nicht falsch, Technologie ist in vielerlei Hinsicht grossartig. Aber wenn die Nutzung mobiler Geräte exzessiv und obsessiv wird, ist es an der Zeit, etwas zu ändern.

Machen Sie den „Test“ und finden Sie heraus, ob Sie süchtig nach Ihrem Smartphone sind

Handysucht ist sehr real und kann Sie auf körperlicher und geistiger Ebene schaden. Es kann Ihren Beziehungen schaden, Ihren Job beeinträchtigen und Probleme in der Schule verursachen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ehrlich zu sich selbst zu sein. Trifft eines dieser Symptome der Smartphone-Sucht auf Sie zu?

- Sie können nicht einfach sitzen und mit jemandem sprechen, ohne Ihr Telefon in der Hand zu haben – und es häufig zu überprüfen oder es anzusehen, während Sie mit ihm sprechen.
- Sie haben Symptome einer digitalen Augenbelastung, bei der es sich um Beschwerden und Schmerzen handelt, die durch das Betrachten eines digitalen Bildschirms für mehr als zwei Stunden verursacht werden.
- Ihre Telefonnutzung hat eine Beziehung gefährdet.
- Sie haben einen «Texthals». Kopf nach vorne gebeugt.

- Ihre Telefonnutzung hat Ihnen bei Ihrer Arbeit Probleme bereitet.
- Sie hatten einen Autounfall oder fast einen Unfall verursacht, weil Sie während der Fahrt telefoniert haben.
- Sie wenden sich an Ihr Telefon, wenn Sie Gefühle von Depression, Angst oder Ablehnung haben.
- Sie fühlen sich gezwungen, Ihr Telefon häufig in die Hand zu nehmen, auch während der Fahrt.
- Die meisten Ihrer Erfahrungen sind an Ihr Telefon gebunden.
- Ihre primäre Art, mit Menschen zu interagieren, ist digital.
- Sie haben Schlafprobleme.
- Sie haben Entzugserscheinungen, wenn Sie Ihr Telefon nicht benutzen können.
- Sie suchen Freundschaften übers Telefon.
- Sie sind ständig auf «sozialen Seiten» unterwegs.
- Sie glauben alles was Sie an News lesen, ohne kritisch nachzudenken.
- Sie leiden an
 - Depression
 - Wut
 - Unruhe
 - Spannung
 - Reizbarkeit
- Wenn Sie morgens aufstehen, ist Ihr Telefon das Erste, mit dem Sie interagieren.
- Sie fühlen sich ängstlich, wenn Sie Ihr Telefon nicht benutzen oder es nicht benutzen können.
- Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrem Telefon, als Ihnen bewusst ist, oder sind Sie überrascht zu erfahren, wie viel Zeit Sie mit Ihrem Telefon verbringen?
- Hat Ihre Bildschirmzeit zugenommen?
- Schauen Sie häufig auf Ihr Telefon, auch wenn Sie wissen, dass es nichts Wichtiges oder Neues zu sehen gibt?
- Bringen Sie Ihr Telefon zu Ihren Mahlzeiten mit und sind Sie beim Essen dran?
- Liegt Ihr Telefon beim Schlafen neben Ihrem Bett oder unter Ihrem Kopfkissen?

- Wachen Sie nachts auf, um auf Ihr Handy zu schauen?
- Verwenden Sie Ihr Telefon, wenn Sie andere Dinge wie Arbeit, Hausaufgaben, Hausaufgaben oder die Betreuung Ihrer Kinder erledigen sollten?
- Haben Sie das starke Bedürfnis, Ihr Telefon immer bei sich zu haben?
- Glauben Sie, Sie könnten süchtig nach Ihrem Handy sein?
- Sie legen Ihr ganzes Leben, mit Fotos, Infos, Kontakten, Erlebnisse in Ihrem Smartphone ab.

Die Beantwortung von nur fünf dieser Fragen mit «Ja» könnte auf eine Sucht hindeuten.

Sie sind nicht sicher, wo Sie anfangen sollen? Diese Tipps können Ihnen helfen.

Möchten Sie Ihre mobile Gerätegewohnheit aufgeben?

- Nehmen Sie sich einen Tag pro Woche Zeit, um es auszuschalten. Ein schnelles digitales Gerät kann eine sehr effektive Möglichkeit sein, Ihre Bildschirmzeit zu reduzieren.
- Nehmen Sie sich jeden Tag eine gewisse Zeit, um Ihr Telefon abzulegen.
- Entfernen Sie alle Apps, die nutzlos sind oder Sie ablenken.
- Probieren Sie eine App aus, mit der Sie Ihre Bildschirmzeit begrenzen können, z. B. AppDetox oder SociaFever.
- Legen Sie auf Ihrem Telefon einen langen oder komplexen Passcode fest und stellen Sie Ihren Bildschirm auf eine kurze Abschaltzeit ein.
- Laden Sie Ihr Telefon in einem anderen Zimmer statt neben Ihrem Bett auf. Lassen Sie sich wieder von einem normalen Wecker wecken.
- Verwenden Sie Funktionen wie den Flugmodus oder bitte nicht stören.
- Deaktivieren Sie die Benachrichtigungen auf Ihrem Telefon.
- Legen Sie Ihr Telefon weg, wenn Sie mit Leuten zusammen sind und beim Essen.
- Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, ans Telefon zu gehen, lenken Sie sich ab, indem Sie einen Spaziergang machen, Sport treiben oder einen Freund treffen.

- Schalten Sie Ihr Telefon aus, wenn Sie in einem Geschäft oder mit Freunden unterwegs sind.
- Lassen Sie Ihr Telefon im Auto, wenn Sie irgendwohin fahren.
- Lesen Sie wieder einmal ein echtes Buch aus Papier. Lesen Sie mind. 2 Stunden im Buch bevor Sie daran denken auf Ihr Smartphone zu schauen. Lesen Sie jede Seite. Überfliegen Sie die Seiten nicht.

Denken Sie daran, Sie können Ihrer Smartphone-Sucht ein Ende setzen und **in die reale Welt zurückkehren - und es lohnt sich.**

Quellen:

MDPI.com

Intel.com

Harvard.edu

Colby.edu

TheVisionCouncil.org

NIH.gov

AddictionCenter.com

NaturalHealth365.com

Wenn Sie mehr wissen möchten, lesen Sie das Buch "Digitale Demenz" oder die "Smartphone Epidemie" von Dr. Manfred Spitzer.