

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Handy, Tablet & Co und ihr Einfluss auf unsere Gesundheit

Spätestens seit Ausbruch der Corona-Pandemie ist die Digitalisierung endgültig in unserem Alltag – privat wie beruflich – angekommen. Handy, Tablet & Co sind für viele zu ständigen Begleitern geworden. Was aber macht dies mit der Gesundheit? Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema „Gesundheitliche Einflüsse durch Handy & Co“ und erhalten Sie weitere Informationen.

#### **Frage 1: Welche gesundheitlichen Bereiche sind durch die übermäßige Nutzung moderner Kommunikationsmedien besonders gefährdet?**

**Antwort 1: Suchtmedizinische, orthopädische und augenheilkundliche Bereiche**

Antwort 2: Orthopädische, gynäkologische und HNO-Bereiche.

Antwort 3: Neurologische, onkologische und suchtmmedizinische Bereiche

Richtige Antwort:

Die übermäßige Nutzung moderner Kommunikationsmedien wie Handy, Tablet und PC können gesundheitliche Auswirkungen auf suchtmmedizinische, orthopädische und augenheilkundliche Bereiche haben.

#### **Frage 2: Welches Syndrom ist im Zusammenhang mit häufiger Handynutzung auf dem Vormarsch?**

Antwort 1: Smartphone-Auge

Antwort 2: Smartphone-Ohr

**Antwort 3: Smartphone-Nacken**

Richtige Antwort:

Das Syndrom des Smartphone-Nackens ist auf dem Vormarsch. Es ist gekennzeichnet durch Verspannungen der Nackenmuskulatur und eine vorzeitige

Abnutzung der Halswirbelsäule. Verursacht wird es durch das ständige Beugen des Kopfes, wenn man auf das Smartphone schaut.

**Frage 3: Inwiefern sind die Augen durch intensive stundenlange Bildschirmnutzung gesundheitlich gefährdet?**

Antwort 1: Ausgelöst durch das Blaufrequenzlicht von Bildschirmen nimmt die Tränenflüssigkeit zu.

Antwort 2: Intensive stundenlange Bildschirmnutzung schädigt das Sehvermögen dauerhaft.

**Antwort 3: Die Lidschlagfrequenz verringert sich, das Auge wird trocken.**

Richtige Antwort:

Durch intensive stundenlange Bildschirmnutzung verringert sich die Lidschlagfrequenz, man blinzelt weniger und das Auge wird trocken. Zu erkennen ist dies an z. B. brennenden, geröteten Augen oder an einem „sandigen“ Gefühl im Auge.

**Frage 4: Welche gesundheitlichen Folgen kann eine Internetsucht haben?**

Antwort 1: Man bekommt Akne durch die Strahlung, die PC & Co abgeben.

**Antwort 2: Man entwickelt Schlafstörungen.**

Antwort 3: Das Gehirn baut ab und verkümmert.

Richtige Antwort:

Internetsucht hat häufig Schlafstörungen zur Folge. Das natürliche Schlafbedürfnis wird übertaucht. Hieraus resultieren dann oft z. B. mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Stimmungsveränderungen bis hin zu Depression oder Aggressivität.

**Frage 5: Bei wie vielen ÖsterreicherInnen ist der Internet-Konsum (Smartphone, Tablet oder PC) seit Ausbruch der Corona-Pandemie gestiegen?**

**Antwort 1: 55 Prozent**

Antwort 2: 21 Prozent

Antwort 3: 83 Prozent

Richtige Antwort:

Bei 55 Prozent der ÖsterreicherInnen ist der Internet-Konsum seit Ausbruch der Corona-Pandemie auf den verschiedensten Geräten (Smartphone, Tablet, PC) gestiegen.

34 Prozent haben das Internet mehr als üblich genutzt, 21 Prozent sogar viel mehr als üblich, 41 Prozent nutzten es wie üblich. (Quelle: Statista 2021)

**Frage 6: Was bedeutet Digital Detox?**

Antwort 1: Regelmäßiges Desinfizieren von Handy & Co, um Keimbildung zu vermeiden.

**Antwort 2: „Digitales Fasten“, d. h. man verzichtet bewusst ab und an auf die Nutzung von Handy & Co.**

Antwort 3: Dass man bei der Auswahl von Handy & Co darauf achtet, dass sie möglichst umweltfreundlich produziert wurden.

Richtige Antwort:

Digital Detox bedeutet frei übersetzt „digitales Fasten“. Man verzichtet für einen bestimmten Zeitraum bewusst teilweise oder komplett auf die Nutzung von Smartphone, Tablet & Co mit dem Ziel, sich körperlich und geistig ein wenig zu erholen.

## Kompakt-Info:

### **Handy, Tablet & Co und ihr Einfluss auf unsere Gesundheit**

Die Digitalisierung der Welt schreitet voran und verändert unseren Alltag, inklusive der zugehörigen Gewohnheiten – seit Ausbruch der Corona-Pandemie schneller denn je. Im Jahr 2020 verfügten laut Statistik Austria 90,4 Prozent aller Haushalte in Österreich über einen Internetanschluss, 2002 hingegen waren es gerade mal 33,5 Prozent. Auch Smartphones oder Tablets, mit denen man sich mit dem World Wide Web verbindet, sind heutzutage kaum mehr aus dem täglichen Ablauf wegzudenken.

Einerseits bringt dieser digitale Schub sowohl privat als auch im beruflichen Umfeld viele Vorteile. Hautnah konnte man dies nicht zuletzt im zurückliegenden „Corona“-Jahr erleben, als Homeoffice und Homeschooling oder auch das Einkaufen via Internet zumindest viele Prozesse – trotz Lockdown – am Laufen halten konnten. Andererseits können digitale Kommunikationsmedien wie Smartphone, Tablet und PC auch dazu verleiten, sie im Übermaß zu nutzen. Dies beeinflusst früher oder später auch unsere Gesundheit, und zwar nicht nur im positiven Sinn.

Die gesundheitlichen Auswirkungen, wenn Handys & Co zu dauerhaften Begleitern werden, zeigen sich insbesondere im suchtmmedizinischen, im orthopädischen und im augenheilkundlichen Bereich. Mit zunehmender Digitalisierung entstehen auch neue Diagnosen, wie z. B. der Smartphone-Nacken oder -Daumen oder jüngere Verhaltenssuchte wie etwa Online-Shopping-Sucht. So stiegen beispielsweise, gemäß einer Erhebung der Statistik Austria, die Zahlen der Online-ShopperInnen, die das bequeme und zeitunabhängige Einkaufen via Internet bevorzugen, von rund elf Prozent (2003) auf 62,4 Prozent (2019).

#### **Einfluss von Handy & Co aus orthopädischer Sicht**

Die übermäßige Nutzung von Smartphones, Tablets oder auch PCs konfrontiert die medizinischen Teams im Alltag einer orthopädischen Ambulanz mit neuen Erkrankungsbildern, die der Gruppe der so genannten „Repetitive-Strain-Injury-Syndromes“ zugeordnet werden. Dies sind Verletzungen bestimmter Bereiche des aktiven Bewegungsapparates, die durch wiederholte Beanspruchung oder Belastung entstehen. Hierzu gehören etwa der (Computer)Maus-Arm, der SMS- und der Scroll-Daumen, die Tablet-

Schulter oder der Smartphone-Nacken. Durch die häufig lange starre Position, die eingenommen wird, wenn man mit Handy & Co beschäftigt ist, entstehen Verspannungen, (einseitige) muskuläre Überbelastungen und falsche Bewegungsmuster, die oft in chronischen Schmerzzuständen enden können, wenn sie unbehandelt bleiben.

### **Einfluss von Handy & Co aus suchtmedizinischer Sicht**

Wer sich sehr häufig bzw. täglich stundenlang aktiv mit digitalen Kommunikationsmedien beschäftigt, sollte aufpassen, dass die übermäßige Nutzung des Handys, Tablets oder des PCs nicht zwanghaft und somit zur Verhaltenssucht (MAIDS = Mobile and Internet Dependency Syndrome) wird. Denn rasch kann es zu einem Kontrollverlust hinsichtlich Ausmaß und Dauer kommen: Man übersieht oder vernachlässigt andere Verpflichtungen oder Interessen (Familie, Beruf, Schule, Hobbys) jenseits der digitalen Mediennutzung. Selbst Grundbedürfnisse, wie eine geregelte und gesunde Ernährung oder ausreichend Schlaf, können entgleisen. Ob das eigene Verhalten bereits suchtmedizinische Tendenzen aufweist, spürt man deutlich, wenn psychische Entzugserscheinungen (z. B. Unruhe, Gereiztheit, Depression etc.) auftreten, sobald man den aktiven Konsum von Handy & Co vermindert oder beendet. Auch UserInnen, die bereits nervös werden, wenn sie z. B. ihr Smartphone zu Hause vergessen haben, der Akku leer oder der Netzempfang schlecht ist, sollten den exzessiven Umgang mit dem Gerät überdenken.

Bei Buben und jungen Männern bergen Online-Spiele das größte Risiko. Bei Rollenspielen kann man eine andere Identität annehmen und online Abenteuer erleben und Anerkennung finden, die im wirklichen Leben oft fehlt. Mädchen und Frauen geraten eher über soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram, TikTok etc. oder auch über das Online-Shopping in den Strudel der Abhängigkeit. Die häufigsten Formen der Internet-Sucht sind Abhängigkeit von Social Media (z. B. Facebook, Instagram), Online-Computerspielen (z. B. Rollenspiele, Egoshooter) sowie von Online-Pornografie. Die Internetabhängigkeit, die durch die orts- und zeitunabhängige Nutzung via Smartphone und Tablet noch begünstigt wird, ist von allen Verhaltenssuchten jene mit der rasantesten Zunahme an Betroffenen weltweit. Hinzu kommt, dass das Einstiegsalter für den Internetgebrauch immer jünger wird und Kinder besonders gefährdet sind, da sie entwicklungsbedingt über eine geringere Fähigkeit der Selbstbegrenzung verfügen.

## **Einfluss von Handy & Co aus Sicht der Augenheilkunde**

Durch die intensive, oft stundenlange Beschäftigung mit dem Smartphone, dem Tablet oder auch dem PC werden die Augen stärker als bei jeder anderen Tätigkeit belastet. Zum einen verringert sich durch das unentwegte Starren auf einen (kleinen) Bildschirm die Lidschlagfrequenz, d. h. man blinzelt weniger und das Auge wird nicht ausreichend befeuchtet. Dies führt zu trockenen Augen mit Symptomen wie Druck, Reizungen, Rötungen bis hin zu Entzündungen, einer Sehverschlechterung oder auch Kopfschmerzen. Verstärkt wird dieser Effekt noch durch niedrige Luftfeuchtigkeit in klimatisierten Räumen (Klimaanlage oder auch Heizungsluft). Zum anderen hat die Bildschirmbeleuchtung von Handy & Co einen hohen Anteil an blauem Licht. Ob dies tatsächlich einen Einfluss auf die Sehfähigkeit hat, wird in Fachkreisen diskutiert. Fakt ist laut einer Studie jedoch, dass der hohe Blaulichtanteil auf die innere Uhr des Menschen Einfluss nimmt: Je höher der Blauanteil, desto mehr wird das Hormon Melatonin unterdrückt, das für einen gesunden Schlaf sorgt. Hilfreich kann es daher, insbesondere am Abend, sein, die Bildschirmbeleuchtung auf „Nachtmodus“ zu stellen. Auch so genannte „Computer-/Bildschirmbrillen“, die blaues Licht durch eine spezielle Tönung herausfiltern, können beruhigend auf das Auge wirken.

## **Tipps zur gesunden Nutzung von Handy, Tablet & Co**

- Legen Sie öfter mal eine Pause ein, wenn Sie lange am PC (z. B. im Büro) oder am Tablet sitzen. Stehen Sie auf, gehen Sie ein paar Schritte und strecken Sie sich in alle Richtungen – am besten am geöffneten Fenster oder Sie gehen kurz an die frische Luft.
- Nutzen Sie zum Telefonieren öfter Kopfhörer, so dass Sie das Handy nicht immer mit gebeugtem Arm ans Ohr halten müssen.
- Achten Sie auf gutes Raumklima mit ausreichend Luftfeuchtigkeit (z. B. mittels Luftbefeuchter), trinken Sie genügend und stellen Sie im Büro, falls möglich, die Klimaanlage auf „zugfrei“.
- Blinzeln Sie öfter, wenn Sie viel aktiv an digitalen Geräten arbeiten.
- Versuchen Sie, ab und an ein digitales Fasten („Digital Detox“) einzulegen: Nehmen Sie sich z. B. am Wochenende oder im Urlaub vor, das Handy, Tablet etc. mal für ein bis zwei Tage (oder länger) ausgeschaltet zulassen oder – falls erforderlich – nur z. B. kurz Ihre E-Mails abzurufen. Lesen Sie stattdessen beispielsweise mal wieder ein gutes Buch.