So krank machen uns Handys wirklich[1]

Mails checken, WhatsApp, Instagram und manchmal auch telefonieren: Für die meisten Menschen in Deutschland ist das Handy kaum mehr wegzudenken. Welche Auswirkungen hat das auf die Gesundheit? Sieben Thesen dazu im Check.

Es ist ein kleines Gerät, das unseren Alltag revolutioniert hat. Seit gut zehn Jahren ist das Smartphone auf dem Vormarsch – mittlerweile nutzen es acht von zehn Menschen in Deutschland. Der Branchenverband Bitkom schätzt die Zahl der Smartphone-Nutzer hierzulande auf 57 Millionen. Längst hat die Technik das Land erobert, viele Menschen aber sind verunsichert: Was machen Smartphones mit unserer Gesundheit? Können sie süchtig machen oder sogar Krebs verursachen? Experten antworten.

1. Smartphones können süchtig machen

URTEIL: Stimmt!

FAKTEN: „Mit der Ankunft des Smartphones hat die Online-Sucht eine neue Dynamik erhalten“, sagt der Suchtforscher Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen bei München. Insbesondere die Abhängigkeit von sozialen Medien habe durch das Smartphone zugenommen. „Wenn morgens der erste Blick aufs Handy geht und abends auch der letzte, dann müssen sich Betroffene fragen: Dient dieses Gerät noch mir oder diene ich ihm?“ Rund ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland gilt bereits als internet-abhängig. Betroffen sind vor allem Jüngere: In der Altersgruppe von 14 bis 24 Jahren zeigen 2,4 Prozent der Frauen und 2,5 Prozent der Männer ein Suchtverhalten. Zu diesem Ergebnis kommt die sogenannte Pinta-Studie, die im Auftrag der Bundesregierung von dem Lübecker Psychologen Hans-Jürgen Rumpf durchgeführt wurde. Dabei beobachtet Rumpf einen Geschlechterunterschied: Während junge Männer für Online-Spiele und Pornografie anfällig sind, neigen junge Frauen eher zu einer Sucht nach sozialen Medien.

EMPFEHLUNG: „Es ist sinnvoll, sich Zeiten, Räume und Situationen zu überlegen, in denen das Smartphone aus ist – das kann beim Essen sein oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.“

2. Smartphone-Nutzung kann Rücken und Händen schaden

URTEIL: Stimmt!

FAKTEN: „Smartphones vereinen Display und Tastatur. Durch diese Einheit ist es eigentlich nicht möglich, eine Haltung zu finden, die gleichzeitig für alle Körperbereiche optimal ist“, sagt Patricia Tegtmeier von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Sie hat mit ihrem Team 41 Studien aus den Jahren 2007 bis 2016 ausgewertet und kommt zu dem

FB_UnternInfo Consultants V04

[1] https://www.bild.de/digital/smartphone-und-tablet/handy-und-telefon/smartphone-strahlung-schlafprobleme-sieben-handy-mythen-im-check-58973138.bild.html

Ergebnis: „Wenn das Smartphone sehr intensiv und andauernd genutzt wird, kann sich das Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen erhöhen." Neben Nackenverspannungen durch eine gekrümmte Haltung birgt das schnelle, wiederholte Tippen auf kleinen Displays ein erhöhtes Risiko für Sehnenscheidenentzündungen an den Handgelenken und in den Daumen.

EMPFEHLUNG: „Kurze Nutzung ist sinnvoll. Wenn man längere Texte tippen will, sollte man eine externe Tastatur nutzen", sagt Tegtmeier. Außerdem empfiehlt sie, die Haltung häufig zu wechseln. „Statt das Smartphone nur in einer Hand zu halten, kann man auch mal beide Hände benutzen."

3. Das blaue Licht des Smartphones kann die Netzhaut der Augen schädigen und sogar zur Erblindung führen

URTEIL: Hierüber streiten die Forscher.

FAKTEN: Im Juli erhielt ein Beitrag in der Fachzeitschrift „Scientific Reports" viel Aufmerksamkeit. Ein Team der Universität Toledo in den USA wollte herausgefunden haben, dass der Blauanteil im Displaylicht von Smartphones und Computern Erblindung verursachen kann. Das kurzwellige Licht rege in den lichtsensiblen Zellen des Auges die Produktion giftiger Moleküle an, so die Forscher. Diese Einschätzung ist sehr umstritten. Das wissenschaftliche Komitee der EU-Kommission für Gesundheitsfragen erklärte noch im Juni: „Studien zeigen, dass die Lichtintensität von LED-Displays, die in Fernsehgeräten, Laptops, Telefonen, Tablets oder Spielzeug verbaut sind, weniger als zehn Prozent der Höchstintensität beträgt, die zum Schutz der Netzhaut definiert worden ist. Das heißt, sie stellt bei normaler Nutzung kein Risiko für die Augen da."

EMPFEHLUNG: Nutzen Sie dennoch die automatische Helligkeitsanpassung, falls Ihr Gerät eine solche besitzt.

4. Wer abends lange aufs Smartphone schaut, schläft schlechter ein

URTEIL: Stimmt!

FAKTEN: Viele Menschen greifen kurz vorm Schlafengehen noch einmal zum Handy. Wissenschaftler raten hiervon ab. Denn auch wenn der Blauanteil im Licht des Smartphone-Displays keine Schäden der Netzhaut verursachen sollte, stört es doch den Schlaf. „Es kann nachweislich zu einer Unterdrückung des Hormons Melatonin kommen", sagt Ljiljana Udovicic von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Und das ist ein Problem: Melatonin macht uns abends müde, normalerweise wird das Hormon bei Dunkelheit ausgeschüttet. Doch das helle Licht des Smartphones signalisiert dem Körper genau das Gegenteil: Es ist Tag, bleibe wach!

EMPFEHLUNG: Für alle, die nicht aufs Handy verzichten und trotzdem besser schlafen wollen, hat Udovicic einen Tipp: „Es empfiehlt sich, den Nachtmodus des Smartphones einzuschalten." Einige Geräte bieten die Möglichkeit, den Anteil des Blaulichts zu reduzieren und damit die Melatonin-Ausschüttung nicht zu gefährden.

FB_UnternInfo Consultants V04