

## GESUNDHEITSNEWSLETTER

### Monat März (2023): Digital Detox – achtsam durch die Digitalisierung

Trotz aller positiven Effekte und Chancen der Digitalisierung, sehnen sich immer mehr Menschen nach weniger digitaler Ablenkung und mehr innerer Ruhe. Erste Erkenntnisse zeigen, dass die ständige Nutzung von digitalen Medien Stress erzeugen und sogar die Beziehungsqualität beeinflussen kann. Die folgenden Informationen zeigen Dir, warum „Digital Detox“ wichtig ist und unterstützen Dich bei einem achtsameren Umgang mit deinem Smartphone und ermöglichen eine digitale Entgiftung.

#### Gründe, die für „Digital Detox“ sprechen

Faktoren der Digitalisierung, wie das Gefühl der Beschleunigung, die Auflösung der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, Komplexität und dauerhafte Erreichbarkeit können zu Stress führen. Mit diesem digitalen Stress hängen insbesondere diese Beschwerden zusammen:

- ✗ Kopfschmerzen
- ✗ Schlafstörungen
- ✗ Allgemeine Müdigkeit, Mattigkeit
- ✗ Emotionale Erschöpfung
- ✗ Konzentrationsschwierigkeiten

#### Suchtverhalten

Nahezu alle großen digitalen Plattformen nutzen psychologische Konstrukte, wie soziale Anerkennung, die Angst etwas zu verpassen, Angst vor Ausgrenzung oder Belohnung, um ihre Nutzer:innen möglichst lange Zeit zu binden. Vor allem unser Belohnungssystem (Doping), welches bei allen Suchterkrankungen eine wichtige Rolle spielt, wird gezielt angesprochen.

Vorteile der Achtsamkeit im Kontext der Digitalisierung:

- Besseres Gefühl für die eigenen Leistungsgrenzen
- Automatisierte Reaktionen werden bewusster
- Innere Ruhe und daher verbesserte Fokussierung

### Tipps für digitale Gesundheit und „Digital Detox“ im Alltag

Nutze die folgenden Tipps, um achtsamer mit deinem Smartphone und digitalen Plattformen umzugehen:

#### Push Benachrichtigungen ausschalten:

Wusstest Du, dass unser Gehirn nach jeder noch so kleinen Störung durch das Aufleuchten eines Handybildschirm eine kurze Zeit benötigt, um wieder die volle Aufmerksamkeit auf die unterbrochene Aufgabe zu richten? Das beeinträchtigt die Konzentration erheblich und lässt die Produktivität sinken. Schalte daher Push Benachrichtigungen aus und erobere die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit zurück.

#### Smartphone-freie Bereiche:

Oft ist das Smartphone auch in der eigenen Wohnung unser ständiger Begleiter und folgt uns sogar bis ins Schlafzimmer. Dort können das blaue Licht des Handybildschirm jedoch den Tag-Nacht-Rhythmus stören und Instagram und Co. es erschweren zur Ruhe zu kommen. Zumindest das Schlafzimmer sollte daher eine Smartphone-freie Zone sein.

#### Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden erlernen:

Durch Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden können die Auswirkungen von digitalem Stress abgemildert und automatisierte, unbewusste Reaktionen reduziert werden. Dadurch fällt es leichter, konzentriert zu arbeiten und dem Drang auf das Smartphone zu schauen zu widerstehen.



Social & Health  
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health  
Florian Hacker  
- 5435  
florian\_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit  
Romina Kreuzer  
Bastian Popp  
zollner@my-moove.de



AOK Bayern  
Rudolf Koppitz  
09971 848 - 135  
rudolf.koppitz@by.aok.de