

Daniela Otto



Digital Detox

Die ideale Anleitung für
eine gesunde Smartphonennutzung

SACHBUCH

 Springer

Digital Detox

Daniela Otto

Digital Detox

Die ideale Anleitung für eine
gesunde Smartphonennutzung

2., aktualisierte und erweiterte
Neuaufgabe

Unter Mitarbeit von Florian Westhagen

 Springer

Daniela Otto
München, Bayern, Deutschland

ISBN 978-3-662-64324-2 ISBN 978-3-662-64325-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-64325-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2016, 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Nadia Snopek/Shutterstock

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für meine Schwester Sabine, die für mich nicht nur immer
erreichbar, sondern auch immer da ist.*

Vorwort zur zweiten Auflage

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich für Digital Detox entschieden – und damit für Ihre Gesundheit. Das ist ein entscheidender Schritt zu einem glücklichen Leben, zu dem ich Ihnen gratuliere. Im digitalen Zeitalter ist Digital Detox einer der wichtigsten Schlüssel zur mentalen und körperlichen Gesundheit. Toll, dass Sie sich Ihrem Selbst zuwenden und auf Ihr inneres Bedürfnis hören, das Sie genau zu diesem Buch geführt hat. Irgendetwas in Ihnen sehnt sich nach mehr Ruhe, Frieden und Gelassenheit. Beachten Sie diesen Impuls, lassen Sie sich von ihm leiten, denn er ist gut für Sie. Digital Detox ist gut für Sie. Digital Detox schenkt Ihnen genau das, was Sie jetzt brauchen: wohltuende Entspannung inmitten einer Welt, die immer noch digitaler – und damit noch stressiger wird.

Fragen Sie sich selbst: Wie lange sind Sie täglich am Smartphone? Bereits vor Corona lag die durchschnittliche Nutzungsdauer bei drei Stunden. Seit der Pandemie verbringen User fast vier Stunden täglich alleine am Handy.

Alle Bildschirme zusammengenommen – vom Smartphone über das Tablet bis hin zum normalen Rechner – kommen wir inzwischen auf bis zu über zehn Stunden am Tag. Das kommt auch schnell zusammen, wenn man sich einen normalen Tag anschaut: Morgens klingelt der Handywecker und wenn man das Smartphone schon einmal in der Hand hat, kann man gleich Mails checken. Und den Social Media Feed durchscrollen. Dann das Frühstück. Zeitung lesen? Lieber die News auf dem Tablet überfliegen. Danach Rechner an, arbeiten. Mittagspause? Ist mit ein bisschen YouTube schnell vorbei. Und abends geht's weiter mit Binge Watching auf Netflix. Das moderne Leben ist ein Leben vor vielen Bildschirmen – häufig nutzen wir diese sogar gleichzeitig.

Handys können süchtig machen

Der Sog dieser leuchtenden Bildschirme ist enorm. Sie ziehen uns förmlich an. Mehr noch: Sie machen süchtig. Warum? Weil Smartphones unser Gehirn verändern.

Dieses ist neuroplastisch, das heißt, es passt sich unseren Gewohnheiten an. Wir können unser Gehirn trainieren, je nachdem, welche Bereiche wir besonders beanspruchen. Derzeit geben wir uns ganz dem Verlangen nach Aufmerksamkeit hin. Jedes kleine Handy-signal, jedes Like, jeder neue Follower, gibt uns zu verstehen, dass wir wichtig sind. In unserem Gehirn wird dadurch das Belohnungszentrum aktiviert, das sogenannte „Glückshormon“, der Neurotransmitter Dopamin, wird ausgeschüttet und das fühlt sich zunächst gut an. Was kurzzeitig gut fürs Ego ist, ist jedoch langfristig schlecht für die Gesundheit. Denn wir wollen dieses Gefühl wieder und wieder spüren – der Suchtkreislauf beginnt.

Die gesundheitlichen Folgen dieser Onlinesucht sind nicht zu überschätzen. Die Studienlage verdichtet sich

und macht klar, dass psychischen Erkrankungen durch intensive Smartphonennutzung begünstigt werden. Nicht nur, dass immer mehr Menschen unter Depressionen leiden, sogar die Suizidalität nimmt zu, insbesondere bei jungen Menschen.

Dem digitalen Gift aber können wir gegensteuern: mit Digital Detox. Zum Glück wird das Thema Mental Health immer relevanter – und im digitalen Zeitalter ist Mental Health ohne Digital Detox undenkbar. Wer regelmäßig digital entgiftet, entzieht sich der digitalen Überforderung und bleibt gesund. Es ist die beste Methode, um das richtige Maß zwischen online und offline zu finden. Denn die Dosis macht das Gift. Das gilt auch für Smartphones & Co.

Dieses Buch ist eine Anleitung

Den angenehmen Effekt von Digital Detox erfahren Sie unmittelbar und Sie können jederzeit damit anfangen – die ideale Anleitung halten Sie gerade in der Hand. „Digital Detox“ war das erste deutschsprachige Buch zu diesem Thema und hat sich zum Klassiker entwickelt. Seit seinem Erscheinen im Jahr 2016 hat sich viel getan. Die vollständig aktualisierte und erweiterte Auflage trägt den rasanten digitalen Entwicklungen Rechnung: Sie berücksichtigt neue Social Media Trends, den seit Corona entstandenen Wandel von der normalen Büroarbeit hin zum Home Office, beinhaltet mit „Digitaler Minimalismus“ ein komplett neues Kapitel und bietet noch mehr Mitmach-Spaß durch zahlreiche Challenges.

Sie finden darin viele wissenschaftliche Hintergründe und zahlreiche Tipps, die Sie gleich heute anwenden können. Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel, finden Sie so ganz mühelos zu einer wohltuenden Balance zwischen

X Vorwort zur zweiten Auflage

online und offline zurück. Denn für jedes Problem gibt es eine Lösung. Und gegen Handystress gibt es Digital Detox.

Mein Name ist Dr. Daniela Otto, ich begleite Sie auf Ihrem Weg zu einer gesunden Handynutzung – und dies ist meine Geschichte.

Vorwort zur ersten Auflage

Ich war ein bayrisches Cowgirl – und ich brauchte Netz



Bild: Gina Gorney

Da war ich nun, nach 16 Stunden Flug und drei weiteren Stunden Autofahrt. Auf einer Ranch in Arizona. In the