Ressort: Gesundheit

Digitales Dauerfeuer stoppen

Digital Detox

Hannover, 13.03.2025, 17:27 Uhr

GDN - Smartphones, Tablets und Laptops sollen uns den beruflichen und privaten Alltag leichter machen. Ist das wirklich der Fall oder setzen sie uns unter Druck?

Diese Frage muss zunächst einmal jeder Mensch für sich individuell beantworten. Befragungen zeigen deutlich, dass der Umgang mit digitalen Medien und Endgeräten in den zurückliegenden Jahren deutlich zugenommen und zu mehr Stress geführt haben.

Eine Reduzierung des Umgangs mit digitalen Geräten ist dringend notwendig. Ein Hilfsmittel dafür ist Digital Detox – eine Art digitaler Entgiftung. Bei dieser Entgiftungsform legt der Anwender fest, wie lange die Entgiftungskur dauern soll. Ziel dabei ist, den digitalen Stress zu reduzieren, eine größere Kreativität zu erzeugen und sich intensiv zu erholen. Das tut der Gesundheit gut und motiviert uns zu neuen Aktivitäten.

Wie kann Digital Detox gelingen?
In der Freizeit kann beispielsweise das Smartphone zu Hause bleiben. Ein Spaziergang oder der Besuch des Fitness-Studios ist sicherlich doppelt so schön. Wer von seinem Arbeitgeber ein dienstliches Handy zur Verfügung gestellt bekommt, kann dieses auch einfach im Schreibtisch im Büro lassen.

Empfehlenswert ist es auch, in der Freizeit feste Smartphone-Zeiten festzulegen oder Räume für das Smartphone zu sperren. Ein solcher Raum könnte die Küche sein, damit in Ruhe gespeist werden kann und der persönliche Austausch gefördert wird. Für einen ungestörten Schlaf ist ein analoger Wecker zu empfehlen. Es braucht kein Smartphone als Weckdienst.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125125/digitales-dauerfeuer-stoppen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619