

## DIGITALE TOOLS

# Gesund im Netz: Eine gute Balance zählt

Wie wirkt sich die Nutzung von digitalen Medien auf unsere Gesundheit aus? Was macht es mit einem Baby, wenn die Mutter nur auf das Smartphone schaut? Drei Forschende der ZHAW geben Antworten.

MALOLO KESSLER

**N**ur kurz die Mails checken. Auf Instagram ein Like dalassen, dann einen Kommentar verfassen. Die Push-Nachricht öffnen, die vor einem Unwetter warnt und eine halbe Stunde gamen – das Smartphone gehört zum Alltag von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Wie sich dies auf die Gesundheit auswirken kann, damit befassen sich die ZHAW-Forschenden Gregor Waller und Ursula Meidert. Für einen Beitrag im nationalen Gesundheitsbericht 2020 haben sie diverse Studien gesichtet, die den Zusammenhang zwischen digitalen Medien und Gesundheit erforscht hatten.

## Smartphone und Schlafzimmer

Ursula Meidert, damals für die Forschungsstelle Ergotherapie tätig, nahm sich der biologischen Aspekte an, Gregor Waller als Co-Leiter der Fachgruppe Medienpsychologie des Departements für Angewandte Psychologie der psychologischen. «Wir stellten dabei fest, dass die positiven Effekte von digitaler Mediennutzung klar untererforscht sind», sagt Ursula Meidert, die heute am Institut für Public Health lehrt. «Gleichzeitig fehlen für viele Risiken, die in Zusammenhang mit dem Medienkonsum erforscht wurden, die Belege dafür, dass sie ursächlich durch den Medienkonsum hervorgerufen

werden.» Nichtsdestotrotz können die beiden Dozierenden aus den Ergebnissen einige Empfehlungen ableiten, wenn es um die Frage geht, wie ein gesunder Umgang mit digitalen Tools geht. Eine zentrale Erkenntnis der Forschenden: Smartphone und Schlafzimmer sind keine ideale Kombination. Einerseits

**«Für Jugendliche, die keine Gleichgesinnten im nahen Umfeld kennen, sind soziale Medien sehr wichtig.»**

Ursula Meidert, Dozentin am Institut für Public Health

hemme Blaulicht die für den Schlaf wichtige Melatonin-Produktion, andererseits verminderten Push- und andere Nachrichten die Schlafqualität, sagt Gregor Waller.

Auch die Dauer kann sich auf die Gesundheit auswirken. «Auf physischer Ebene kann eine Übernutzung zu Handydaumen, Sehnencheidenentzündungen oder Nackenbeschwerden führen», sagt Ursula Meidert. Psychische Effekte sind laut Gregor Waller ebenso belegt: «So kann exzessives Online-Verhalten mit Einsamkeit und Depressivität einhergehen.» Beide raten daher zu einer begrenzten Nutzungsdauer: «Wichtig ist, eine gute Balance zwischen Online- und

Offline-Aktivitäten zu finden und zu fördern», sagt Waller.

Die Forschenden heben auch die Chancen hervor, welche die digitale Mediennutzung für die Gesundheit bergen. So zeigt eine aktuelle ZHAW-Studie, dass es zahlreiche nützliche Apps für Erwachsene gibt, um arbeitsbezogenem Stress entgegenzuwirken (siehe Kasten). Weiter hätten sie festgestellt, dass soziale Medien gerade im Jugendalter «fast schon überlebenswichtig» sein könnten, sagt Ursula Meidert. «Beispielsweise ist es für homosexuelle und andere Jugendliche, die keine Gleichgesinnten in ihrem nahen Umfeld kennen, extrem wichtig, sich mit Peers austauschen zu können.» Auch bei chronisch kranken Jugendlichen, die durch ihre Krankheit etwa gezwungen seien, viel Zeit im Bett zu verbringen, ermöglichten digitale Tools eine Art

## Mit Apps gegen Arbeitsstress

Meditationen, Atemübungen, Schlafgeschichten: Es existieren viele Apps, die versprechen, Stress zu reduzieren. Forscherinnen des ZHAW-Instituts für Ergotherapie haben nach digitalen Tools gesucht, die arbeitsbezogenen Stress reduzieren. «Dabei konnten wir 19 Tools finden, die Symptome von Stress lindern und die Arbeitszufriedenheit steigern», sagt Ursula Meidert vom Institut für Public Health. Sie seien für Firmen und Gesundheitsfachleute interessant.

➤ Weitere Informationen: <https://bit.ly/3PyBzKh>