

# digitale welt

ABENDZEITUNG MITTWOCH, 14. 6. 2017 / NR. 135/24  
TELEFON 089.23 77-3100  
E-MAIL INFO@AZ-MUENCHEN.DE

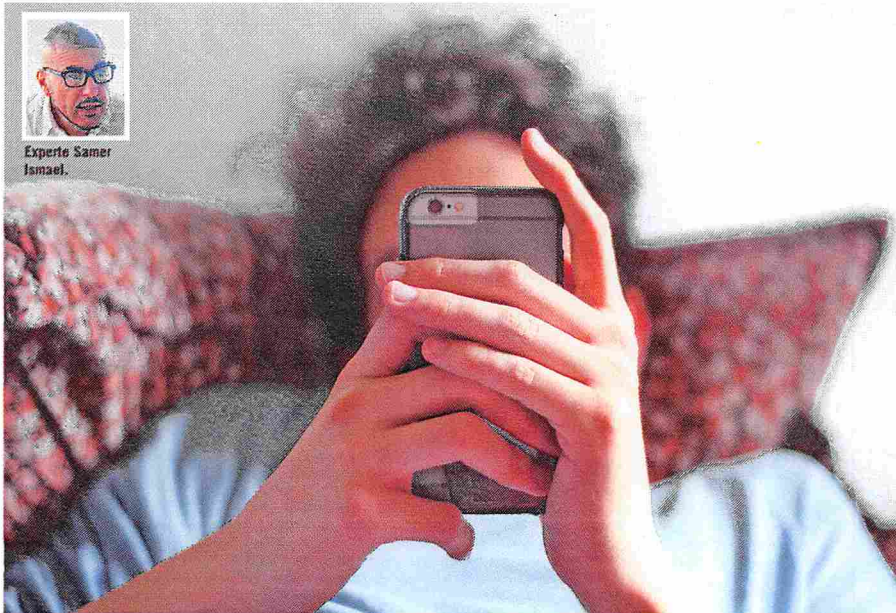
## Wenn das Handy krank macht

Wer zu viel mit seinem Smartphone spielt und ständig tippt, riskiert Verspannungen und Entzündungen in den Sehnen und Gelenken

Am Anfang des Handy-Zeitalters fürchtete man sich vor gefährlichen Strahlungen, die der Gesundheit schaden könnten. Mittlerweile sind ganz andere Nebenwirkungen aufgetreten, mit denen man anfangs wohl gar nicht gerechnet hatte: Handy-Nacken, SMS-Daumen und Tablet-Schulter sind Phänomene, mit denen Orthopäden immer wieder konfrontiert sind. Dr. Samer Ismael, Facharzt für Neurochirurgie am Orthopädiezentrum München Ost, sagt: „Es ist kein Problem, wenn wir eine halbe Stunde am Tag chatten oder telefonieren.“ Problematisch aber werde es, „wenn wir uns über Stunden hinweg über Smartphone, Tablet oder Handy beugen.“ Das wirkt sich laut dem Experten nicht nur negativ auf die Konzentration aus, sondern auch auf Sehnen und Gelenke.



Experte Samer Ismael.



Das Handy öfter auf Augenhöhe halten, kann den Rücken entspannen.

Foto: dpa

### DER HANDY-NACKEN

Am bekanntesten und häufigsten ist der Handy-Nacken. Wer aus dem Handy schaut, beugt seinen Kopf um etwa 45 Grad nach unten. „Auch wenn es mühselos aussieht, belasten in dieser unnatürlichen Haltung große Kräfte den Rücken“, erklärt der Münchner Experte. Und: „In diesem Fall wirken Kräfte von über 20 Kilo auf die Wirbelsäule, und das manchmal über Stunden.“

### Kraftübungen, Schwimmen und Yoga stärken den Rücken

Je weiter der Kopf dabei nach vorn geneigt wird, desto größere Kräfte wirken auf die Hals-

wirbelsäule. So können sich die Muskeln im Schulter- und Nackenbereich verhärtet. Es drohen Verspannungen, Kopfschmerzen und sogar eine Abnutzung der Halswirbel.

Der Tipp: Laut Ismael kann man sehr gut vorbeugen und zwar am besten mit Sport, vor allem mit Kraftübungen. Richtig ausgeführte Liegestütze seien sehr gut, um Rückenprobleme erst gar nicht aufkommen zu lassen. Perfekt ist auch regelmäßiges Schwimmen, hierbei besser Kraul- als Brustschwimmen, rät er. Auch Yoga, Pilates oder Rückengymnastik eignen sich zum Training.

Noch ein Rat: „Halten Sie Ihr Handy zwischen den Händen einfach höher.“ Denn wenn man das Gerät bei gerader Kopfhaltung anschauen kann, entspanne sich der Nacken wieder.

### DER HANDY-ELBOWEN

Bei diesem Phänomen merkt man zunächst ein Kribbeln im Unterarm. Zudem kann im kleinen Finger ein Taubheitsgefühl auftreten. Eigentlich heißt das Problem Kubitaltunnel-Syndrom.

### Der Tipp vom Experten: Nicht starr in einer Position verharren

Ismael rät Betroffenen: „Wenn der Ellbogen länger als zehn Minuten starr gebeugt verharren muss, fängt das Problem an.“ Um dagegen vorzubeugen, sollte man öfter den Arm wechseln und somit Entlastung schaffen. „Am besten alle zwei Minuten“, erklärt der Experte.

Bei längeren Gesprächen sollte die Freisprecheinrichtung oder das Headset verwendet werden.

### DIE TABLET-SCHULTER

Davon betroffen sind Patienten, die über einen längeren Zeitraum den Bildschirm quer in den Händen halten und in einer gekrümmten Lage verharren. Das passiert zum Beispiel beim Lesen eines E-Books im Bett oder beim Anschauen eines Films. Dadurch verspannt sich die Schultermuskulatur.

Auch hier gilt: öfter die Handhaltung wechseln! „Wenn es schmerzt, reiben Sie die betroffene Schulterpartie mit einer antirheumatischen Salbe ein.“ Dauere es länger als zwei Wochen, sollte man zum Arzt gehen.

### DER SMS-DAUMEN

Ein weiteres orthopädisches Phänomen ist der SMS-Daumen. Anzeichen dafür sind Schmerzen im Daumengelenk. Es kommt vom ständigen Tippen von Kurznachrichten. Der Tipp: nicht nur den Daumen zum Tippen verwenden, sondern auch bewusst die anderen Finger verwenden.

Wer beruflich viel mit dem Handy zu tun hat und unweigerlich E-Mails und Nachrichten schreiben muss, dem empfiehlt Ismael: „Schauen Sie nach oben, lassen Sie den Blick schweifen. Lassen Sie Ihren Nacken oder die Schultern etwas kreisen. Ziehen Sie bewusst die Schultern für ein paar Sekunden nach unten.“

Das gleiche gilt auch für Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten. rom

### Suchtgefahr

Zu viel am Handy zu hängen, kann nicht nur körperlich krank machen, sondern auch süchtig.

Wie oft am Tag aktiviere ich mein Smartphone? Wie viel Zeit verbringe ich damit? Und ist das noch normal? Forscher der Universität Bonn haben eine App entwickelt, die genau solche Fragen beantwortet. Das Mental genanntes Programm ist ab sofort kostenlos für Smartphones mit Android erhältlich.

Menthal sammelt zahlreiche Daten über den Nutzer, etwa die am Smartphone verbrachte Zeit und die Lieblingsapps, und schickt diese an einen Server. So können Nutzer nicht nur ihr eigenes Verhalten analysieren, sondern es auch mit dem Durchschnittsanwender vergleichen. Weil die Entwickler mit den Daten auch psychologische Forschung betreiben wollen, wird der Anwender sogar regelmäßig nach seiner Laune gefragt.

Dafür braucht die App auch allerlei Zugriffsrechte. Manche Analysen funktionieren nur, wenn Mental in den Android-Einstellungen als Bedienungshilfe zugelassen wird.

Das sollten Nutzer sich gut überlegen, denn theoretisch bekommt das Programm damit auch Zugriff auf gespeicherte Passwörter – darauf weisen die Forscher auf ihrer Webseite selbst hin. Sie versprechen, mit allen gespeicherten Daten vertraulich umzugehen und sie nicht weiterzugeben. Passwörter würden nicht gespeichert, das gleiche gilt für die Inhalte von SMS, E-Mails oder Telefonaten.

### DVD-TIPP: „VERBORGENE SCHÖNHHEIT“

#### Ein besonderer Film mit klassischen Mitteln

Howard (Will Smith), der Chef einer Werbefirma, zieht sich nach dem Tod seiner kleinen Tochter zurück und streift halb trauernd, halb wütend mit dem Fahrrad durch New York. In Briefen versucht er, die Tragödie zu verarbeiten: Die sie adressiert er an die „Liebe“, die „Zeit“ und den „Tod“. Seine Arbeitskollegen sind besorgt und wollen ihm helfen und engagieren ein Schauspielertrio: Amy (Keira Knightley), Raffi (Jacob Latimore) und Brigitte (Helen Mirren) sollen als die entsprechenden Allegorien von Tod, Liebe und Zeit in Howards Alltag auftauchen und ihn bewegen, seine depressive-fatalistische Weltanschauung wieder abzulegen. Es ist eine Art philosophisch-psychologischer Schocktherapie.



Die Schauspieler Helen Mirren, Keira Knightley und Jacob Latimore verkörpern Tod, Liebe und Zeit. Foto: Warner Bros

David Frankels Film „Verborgene Schönheit“ wechselt zwischen Fantasie, Drama und romantischer Komödie. Herausgekommen ist so eine Mischung aus leichtem Kitsch, tiefgründiger Botschaft und auch ein paar Gags. Doch regen die alltags-

philosophischen Dialoge an, über die Prioritäten des eigenen Lebens nachzudenken. Denn nur wenn man Leben, Liebe und Zeit – und somit auch den Tod – zusammen denkt, ist ein erfülltes Leben ohne krampfhaftes Verdrängen möglich. **adp**

### DVD-TIPP: „NOMA“

#### Redzepis exzentrische Rezepte

Es ist das Schicksal vieler Visionäre: Man wird belächelt und kritisch angegriffen, wenn man neue Ideen hat. René Redzepi ließ sich nicht aus der Ruhe bringen als er im Kopenhagener Stadtteil Christianshavn das Noma eröffnete. „Es war wie in einem Raumschiff. Ein Ort, an dem ich noch nicht war, Geschmacksrichtungen, die ich noch nie probiert hatte: roh, frisch, ursprünglich und organisch. Meine Neugierde war geweckt.“ So beschrieb der französische Regisseur Pierre Deschamps im Interview mit der Abendzeitung seinen ersten Besuch im Noma. In seiner Dokumentation porträtiert er den dänisch-mazedonischen Sternekok Redzepi. Die Besonderheit: Es werden fast ausschließlich Zutaten



Natürlich, regional, radikal: die Küche des Noma in Dänemark. F: KK

aus der unmittelbaren Umgebung verwendet. Redzepi reiste durch die nordischen Länder, um sich von der dortigen Natur inspirieren zu lassen. Die Zulieferer sind lokale Kleinbauern und Fischer. Sich an die jeweilige Jahreszeit zu halten ist eine Herausforderung. Sogar aus

vermeintlichen Abfällen, wie zum Beispiel einem Fischkopf, wird dort ein delikates Abendmahl gezaubert. Und es geht noch kurioser: Ameisen, Seeigel, Braunalgen und Blütenstaub-Limo, die in einem Kohlrabi serviert wird. Das Festmahl ist angerichtet. **Nicoletta von Pauer**