

## ”HANDY PAUSE.“

### Von Nackenschmerzen bis hin zur Vereinsamung - Exzessiver Smartphone-Gebrauch hat Folgen

Die Mittagspause steht an, rasch geht es in die Kantine oder zum Metzger ums Eck. Als ständiger Begleiter ist das Smartphone in der Hand, der Fokus auf den Bildschirm gerichtet, die Kolleginnen und Kollegen „abgemeldet“. Im Jahr 2017 zählten bereits 68 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren ein Smartphone ihr Eigen, wie das Forum Gesundheit in Ausgabe 4/2018 berichtet. Und so einfach viele alltägliche Dinge durch die elektronischen Helfer werden, so schwerwiegend können die Folgen des übermäßigen Konsums sein. Dazu zählen unter anderem Schmerzen im Daumen, Verspannungen im Nacken oder die Vereinsamung. Auch die Augen können in Mitleidenschaft gezogen werden - das Risiko kurzsichtig zu werden steigt an, wenn kaum noch in die Ferne gesehen wird. Zudem können bei abendlichem Smartphone-Gebrauch Schlafstörungen eintreten, da die LED-Bildschirme meist einen hohen Blaulichtanteil haben, der das Gehirn wieder wach macht. Auch die Arbeitssicherheit kann durch die Ablenkung gefährdet sein und schwere/tödliche Arbeitsunfälle nach sich ziehen.

Laut einer Studie der Universität Bonn blicken Menschen im Schnitt 88 Mal täglich auf das Smartphone, gefolgt von 53 durchgeführten Aktionen (Forum Gesundheit Ausgabe 4/2018). Eine Smartphone-Sucht resultiert aus zu häufigen Online-Zeiten, bei der Betroffene das Gerät bis zu 18 Stunden am Tag in Verwendung haben. Dabei reicht eine Neigung der Wirbelsäule um circa 15 Grad bereits aus, damit zwölf Kilo auf der Halswirbelsäule lasten, bei 60 Grad sind das bereits 27 Kilogramm. Betriebssystem-Hersteller haben reagiert und eigene System-Apps eingebaut. Diese messen, wie lange die User täglich das Handy verwenden, was damit wie lange gemacht wird und erstellen einen wöchentlichen Bericht mit einer Durchschnittszeit. Auch selbstgewählte „bildschirmfreie“ Zeiten können eingestellt werden.

Das private Smartphone ist kein Arbeitsmittel und mit Ausnahme von dringenden persönlichen Telefonaten darf der Betrieb die private Nutzung von Smartphones oder Tablets einschränken und sogar verbieten. Denn gemäß Arbeitsvertrag haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer während der vereinbarten Arbeitszeit ihre volle Arbeitskraft dem Unternehmen zur Verfügung zu stellen (Helga Kempinger, Leiterin der Abteilung Rechtsschutz der Arbeiterkammer OÖ).

#### Tipps für einen gesunden Handy-Gebrauch:

- Bildschirmarbeitende sollte n die bildschirmfreien Zeiten wirklich als solche nutzen und nicht wieder am Handy Naharbeit verrichten! Bewegungspausen und Augenübungen bieten sich an
- Generell sollte das Handy am Arbeitsplatz (fast) tabu sein
- **Das Smartphone** immer wieder auf Augenhöhe bedienen, damit der Kopf nicht ständig gesenkt wird
- **Lockerungen und Ausgleichsbewegungen** - etwa für die Nacken- und Daumenmuskulatur regelmäßig durchführen
- **Keine Handytätigkeit** unmittelbar vor dem Schlafengehen, oder zumindest einen Blaufilter (auch „Nachtmodus“ genannt) aktivieren
- **Das reale Sozialleben** fördern und am „echten“ Leben teilnehmen

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).