

*Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2016*  
**Schülervorlage**

**Texterfassung – Arbeitszeit: 10 Minuten**

Linker Rand 2,5 cm, Rechter Rand 2,5 cm

Bitte **keine Absätze** (Fließtexteingabe) und **keine Überschrift** schreiben!

Gefahren der intensiven Nutzung von Smartphones

Die intensive Nutzung eines Smartphones oder Tablets kann depressiv machen und das Selbstbewusstsein schwächen. Warum das so ist und welche anderen gesundheitlichen Folgen die exzessive Nutzung eines Smartphones haben kann, davon handelt dieser Beitrag. Überall begegnen wir Menschen mit einem Smartphone in der Hand oder am Ohr. Sie tippen auf das

Display, wischen darüber oder starren bewegungslos darauf. Manchmal haben sie noch Kopfhörer im Ohr, sodass nicht nur die Augen, sondern auch die Ohren beschäftigt sind. Das Smartphone verändert die Gestaltung des Alltags und die Gewohnheiten des Lebens. Es beeinflusst unsere Aufmerksamkeit und Kommunikation mit anderen Menschen. Ja, das Smartphone kann massive negative

Auswirkungen auf Körper und Psyche haben – zumindest dann, wenn wir es exzessiv auf eine bestimmte Weise nutzen. Smartphone und Tablet können die Gesundheit beeinflussen. Nach einer Studie verbringen Jugendliche täglich zwei bis drei Stunden am Smartphone, um sich bei Facebook und Whatsapp auszutauschen. Das Smartphone hat einen kleinen Bildschirm. Um

genau erkennen zu können, was der Bildschirm zeigt, und um etwas eintippen zu können, müssen wir den Kopf nach vorne senken, die Schultern hängen lassen und konzentriert auf den Bildschirm blicken. Wissenschaftler sprechen bereits von einer head-down-generation bzw. Kopf-unten-Generation. So ist es nicht verwunderlich, dass zwei bis drei Stunden den Kopf nach

62  
124  
183  
247  
306  
365  
  
425  
491  
558  
623  
690  
756  
  
818  
873  
940  
1000  
1062  
1129  
  
1189  
1248  
1310  
1375  
1437  
1501

*Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2016*  
**Schülervorlage**

unten zu senken einen Einfluss auf die Nackenmuskulatur und die Körperhaltung hat. Durch den gebeugten Rücken und den gesenkten Kopf kann es zu Verspannungen im Nacken kommen. Der ständig angewinkelte Arm überlastet möglicherweise den Schulterbereich. Muskeln, Nerven und Sehnen werden stark beansprucht. Orthopäden sprechen schon von einer iPad-Schulter

1563  
1624  
1690  
1746  
1807  
1873

oder einem iPad-Nacken. Durch die Überbelastung der Feinmotorik kann es zu einer Sehnenscheidenentzündung führen. Der stundenlange Gebrauch des Smartphones kann Kopfschmerzen verursachen. Durch die gekrümmte Haltung atmen wir flach. Dies kann auf Dauer die Lungenfunktion beeinträchtigen, ja sogar verringern. Als Folge davon verringert sich der

1929  
1993  
2058  
2124  
2186  
2236

Sauerstoffgehalt im Blut und es kann zu Gefäßerkrankungen kommen. Ganz abgesehen davon, dass die Strahlung des Mobiltelefons mit verschiedenen Krankheiten, wie etwa Krebs, in Verbindung gebracht wird. Smartphone und Tablet können die Psyche beeinflussen. Körper, Körperhaltung und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Fühlen wir uns deprimiert, dann

2297  
2352  
2416  
2481  
2539  
2603

nehmen wir automatisch eine deprimierte Körperhaltung ein. Wir lassen z. B. die Schultern hängen, senken den Kopf. Sind wir deprimiert, dann können wir unsere Stimmung alleine schon dadurch heben, dass wir die Körpersprache eines gut gelaunten Menschen einnehmen, sprich den Kopf heben, aufrecht und gerade stehen und lächeln. Unsere Körperhaltung hat einen großen

2668  
2733  
2792  
2855  
2920  
2980

Einfluss auf unser seelisches Befinden. Nehmen wir die Körperhaltung eines deprimierten Menschen ein, dann ist unsere Stimmung gedrückt. Neigen wir zu pessimistischen Gedanken und sind häufig niedergeschlagen, dann verstärken wir durch die depressive Haltung bei der Nutzung des Smartphones unsere negativen Gefühle. Studien zeigen eindeutig, dass sich unsere

3038  
3103  
3168  
3228  
3289  
3353

*Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2016*  
**Schülervorlage**

Stimmung deutlich bessert, wenn wir bewusst ein Lächeln auflegen, auch wenn uns nicht zum Lächeln zumute ist. Fühlen wir uns unsicher und nehmen eine aufrechte und selbstbewusste Körperhaltung ein, dann fühlen wir uns sofort selbstbewusster. Es ist also nicht verwunderlich, dass unsere Haltung, die wir bei der intensiven Nutzung mit dem Smartphone einnehmen, sich

3411  
3474  
3536  
3600  
3664  
3728

auch auf unsere Stimmung auswirkt. Beugen wir unseren Rücken und senken den Kopf, dann ist dies genau die Haltung, die wir bei Trauer und Depressionen einnehmen. Wir riskieren also unbewusst und automatisch durch die intensive Nutzung des Smartphones und die damit verbundene Körperhaltung eine schlechte Laune bis hin zu einer negativen, ja deprimierten

3792  
3856  
3917  
3976  
4034  
4095

Stimmung. Eine gebeugte Haltung kennzeichnet auch die Körperhaltung eines unsicheren und schüchternen Menschen. Wenn wir also für längere Zeit nach unten auf das Smartphone schauen, schwächen wir dadurch unser Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen. Wir reduzieren damit sogar unsere Testosterol-Konzentration im Blut und erhöhen das Stresshormon

4152  
4218  
4276  
4334  
4390  
4457

Cortisol. Da der Bildschirm des Smartphones sehr klein ist, müssen wir uns besonders konzentrieren und unsere Augen zusammenkneifen. Dadurch wird der Muskel aktiviert, der für das Stirnrunzeln zuständig ist und den wir beim Ärgern und Sorgenmachen nutzen. So lösen wir automatisch durch das Starren auf den Bildschirm einen ärgerlichen oder gereizten

4521  
4578  
4640  
4701  
4759  
4821

Gefühlszustand in uns aus. Schließlich kann die intensive Nutzung des Mobiltelefons in eine psychische Abhängigkeit vom Handy münden. Diese Abhängigkeit führt dann dazu, dass Betroffene in Panik geraten, wenn sie kein Handy zur Hand haben oder der Akku leer ist. Sie wollen unbedingt erreichbar sein und müssen immer wissen, was aktuell passiert. Sie machen

4881  
4946  
5004  
5066  
5130  
5194

*Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2016*  
**Schülervorlage**

ihr Selbstwertgefühl davon abhängig, ob andere ihre Mails beantworten, und leiden unter Ängsten und Depressionen, wenn sie nicht gefragt sind. Es können Konzentrations- und Schlafstörungen auftreten. Die Partnerschaft kann leiden, etwa durch die digitale Eifersucht. Wir wollen aber das Smartphone nutzen, ohne Schaden zu nehmen. Das Smartphone nicht mehr

5254  
5317  
5373  
5439  
5504  
5565

benutzen hieße, das Kind mit dem Bade auszuschütten. Ein Smartphone kann im Alltag guten Dienst leisten. Der exzessive Konsum schadet jedoch. Hier ein paar Tipps, um einem gesundheitlichen Schaden vorzubeugen. Lege eine Pause ein. Mache alle fünfzehn Minuten eine Pause, in der du dich nicht mit deinem Smartphone befasst. Beobachte stattdessen deine

5625  
5691  
5747  
5809  
5873  
5934

Umgebung oder die Menschen. Nimm eine aufrechte Körperhaltung ein. Richte dich immer wieder einmal bewusst auf, lenke deinen Blick nach vorne und nimm die Schultern nach hinten. Lockere deine Schultern. Lass deine Schultern immer wieder mal kreisen und schüttle die Arme aus. Nimm einige tiefe Atemzüge. Lass den Atem immer einmal wieder ganz bewusst bis tief in den

6000  
6064  
6128  
6194  
6258  
6317

Bauchraum strömen. Entspanne deine Gesichtsmuskulatur. Schneide immer wieder einmal Grimassen und leg danach ein Lächeln auf die Lippen. Lächeln entspannt und macht locker.

6375  
6435  
6498

exzessiv = maßlos