Digital Detox im Urlaub: Die meisten fasten nur kurz

Mehr offline, entschleunigt und im „echten" Leben: Digital Detox scheint vor allem in der Urlaubszeit im Trend zu liegen. Für eine bewusste Auszeit von digitalen Geräten und Anwendungen entscheidet sich jedoch nur jeder oder jede Fünfte (22 Prozent), wie eine repräsentative Umfrage von Bitkom Research ergab.

DIE MEISTEN VERZICHTEN NUR KURZ

Bei den meisten bleibt es außerdem bei einer kurzen Pause von Smartphone, sozialen Netzwerken oder Videostreaming. 13 Prozent der Sommerurlauberinnen und -urlauber planen einen Tag Digital Detox im Urlaub. Jeder oder jede Zwanzigste (5 Prozent) will es mehrere Tage versuchen, 3 Prozent eine ganze Woche. Länger will nur ein Prozent durchhalten.

Die Ambitionen sind auffallend altersabhängig: Von den 16- bis 29-Jährigen wollen laut Bitkom Research nur 17 Prozent in ihrem Sommerurlaub digital fasten. Bei den über 65-Jährigen sind es 32 Prozent.

DREI NIEDRIGSCHWELLIGE TIPPS

Die Expertin für Digital Detox, Daniela Holsboer, bestätigt, dass sich viele Menschen schwertun, ihr Handy von heute auf morgen komplett wegzulegen. Laut der Autorin muss das auch keiner: „Das Schöne an Digital Detox ist: Es funktioniert auch in homöopathischen Dosen", sagt Holsboer. Drei Einstiegs-Tipps der Expertin:

1. DIGITALES INTERVALLFASTEN

Das kann so aussehen: 15 Minuten online, vier Stunden offline, und das Ganze noch einmal. App-Limits können dabei helfen oder Smartphone-Modi, mit denen man eingeschränkt erreichbar ist. Übrigens: Zusammen klappt es besser als allein. Und machen auch Mitreisende wie Freunde oder Familie mit, gewinnt man gemeinsame Zeit.

2. GENIEßEN STATT ZIG BILDER MACHEN

Oft hat man als Urlaubsergebnis Hunderte Fotos, die nie wieder angeschaut werden. Besser ist, auf manches Bild zu verzichten und lieber den Moment ganz in sich aufzunehmen. „Wer einen Atemzug innehält, bevor er zum Handy greift, und die Frage stellt: "Warum?", wird feststellen, dass er in den allermeisten Fällen keinen wirklichen Grund dafür hat", so Daniela Holsboer.

3. MINI-ROUTINEN EINFÜHREN

Gegen den Impuls-Griff zum Gerät helfen kleine Rituale, die man sich vornimmt. Etwa Mahlzeiten oder eine Tasse Tee am Tag ohne Handy zu genießen. Oder den Tag ohne Bildschirm zu starten und zu beenden. „Wer im Urlaub damit beginnt, das Smartphone erst nach dem Frühstück zu aktivieren, kann zu Hause auf einen normalen Wecker umsteigen und nicht mehr zu den neun von zehn Menschen gehören, die den Tag mit dem Griff zum Smartphone beginnen", sagt die Expertin. (dpa)

Smartphone-Pause im Urlaub? Das kommt laut einer Umfrage nur für jeden Fünften in Frage. Foto: Clara Margais/dpa/dpa-mag

Bei der sogenannten Wasserrute handelt es sich um eine schmerzhafte Muskelerkrankung am Rutenansatz. Foto: Uwe Anspach/dpa/dpa-mag

Wenn der Badespaß beim Hund schmerzhaft endet

Auch Hunde springen bei Hitze gern ins kühle Nass. Doch der ausgiebige Wasserspaß kann am nächsten Tag schmerzhafte Folgen haben - nämlich in Form einer sogenannten Wasserrute.

Dabei handelt es sich um eine schmerzhafte Muskelerkrankung am Rutenansatz, erklärt Tierärztin Tina Hölscher von Aktion Tier. Doch wie erkennt man eine Wasserrute? Der Hund bewegt sich dann meist sehr vorsichtig. Typisch ist außerdem eine verkrampfte und ungewohnte Haltung des Schwanzes.

Zudem wirken betroffene Tiere oft unglücklich, berichtet die Tierärztin. Doch wie kommt es dazu? Fachleute vermuten, dass die kalte Nässe die Durchblutung der Schwanzmuskeln beeinträchtigt. Dadurch können die Muskeln geschädigt werden, was zu starken Schmerzen im Bereich der Rute führt.

Die gute Nachricht: Tierärzte können rasch helfen. „Die Therapie ist einfach und fast immer erfolgreich", so Hölscher. Der Hund bekommt einmal täglich ein Schmerzmittel, das zugleich entzündungshemmend wirkt.

Das Medikament wird fünf Tage lang verabreicht. Meist geht es den Hunden bereits während dieser Zeit deutlich besser. Auf kühlende Bäder sollte während der Behandlung allerdings verzichtet werden. (dpa)

Was hilft mir bei Wetterfühligkeit?

Viele Menschen sind froh, dass die große Hitze vorerst vorbei ist. Doch auch der Wechsel zu kühleren Temperaturen kann dem Körper zu schaffen machen - vor allem, wenn man unter Wetterfühligkeit leidet.

Das ist keine Einbildung: Fallende oder steigende Temperaturen und Änderungen im Luftdruck oder der Luftfeuchtigkeit können unseren Körper überfordern. Kreislaufprobleme, Schwindelgefühle oder ein generelles Unwohlsein sind mögliche Folgen.

Bei länger anhaltenden Problemen nach einem Wetterumschwung sollten sich Betroffene hausärztlichen Rat holen.

Meist sind es ältere Menschen, die besonders empfindlich auf das Wetter reagieren. Darauf macht die Deutsche Herzstiftung aufmerksam. Bei Älteren treten auch chronische Erkrankungen wie Rheuma, Asthma sowie Herz-Kreislauf-Probleme häufiger auf. Patienten mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck bekommen Wetterumschwünge oft ebenfalls stärker zu spüren.

Die Deutsche Herzstiftung warnt: Geht die Temperatur plötzlich zurück, können bei Patienten mit Bluthochdruck die Beschwerden zunehmen, da die Blutgefäße verengen. Ein Herzinfarkt oder Schlaganfall wird dann wahrscheinlicher.

Für die Regulation der Blutgefäße ist das vegetative Nervensystem zuständig, das sich etwa durch Bewegung im Freien trainieren lässt. So können tägliche Spaziergänze bei jedem Wetter helfen, damit sich der Körper besser an Temperaturwechsel gewöhnt, rät der Allgemeinmediziner Prof. Martin Scherer vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Auch Wechselduschen und Saunagänge können vorbeugend gegen Wetterempfindlichkeit wirken, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung.

Wie hoch das Risiko ist, dass das aktuelle Wetter zu Stress im Körper führen kann, dazu gibt der Deutscher Wetterdienst im Internet Auskunft. Dort stellen die Meteorlogen des DWD kostenlos auf einer Deutschlandkarte - in elf Regionen unterteilt - Gefahrenindizes für Wetterfühligkeit dar.

Am oberen Rand der Webseite lässt sich die Karte nach den eigenen Bedürfnissen filtern: konkret nach den Wetterauswirkungen auf allgemeine Befindensbeeinträchtigungen, asthmatische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder rheumatische Beschwerden. Zudem kann man wählen zwischen Vorhersagen für heute, morgen und übermorgen.

So lässt sich schnell sehen: Besteht eine Gefährdung oder gar ein positiver Einfluss des Wetters auf mein Wohlbefinden? Denn auch das ist möglich.

Mit diesen Informationen kann man sich als Betroffener auf mögliche Beschwerden einstellen und auch besser einordnen, ob vielleicht das Wetter der Grund ist, warum man sich gerade nicht gut fühlt. (dpa)

Tägliche Spaziergänge helfen dem Körper, sich besser an Temperaturwechsel zu gewöhnen. Foto: Thomas Warnack/dpa/dpa-mag

Blausäure in Leinsamen: Wie viel ist unbedenklich?

Ob im Porridge, im Frühstücksjoghurt oder als Topping im Salat: Leinsamen sind vielen als gesunde Nährstoffquelle und Verdauungshelfer bekannt. Doch für die kleinen Samen gelten auch besondere Verzehrhinweise.

Denn: Leinsamen enthalten Verbindungen, die beim Kauen, Schroten oder Mahlen Blausäure freisetzen können, wie die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen erklärt. Wer größere Mengen Blausäure zu sich nimmt, könne Vergiftungserscheinungen wie Atemnot erleiden. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sind bei übermäßigem Verzehr auch Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit möglich.

ROHE, GESCHROTETE LEINSAMEN FÜR KLEINKINDER NICHT GEEIGNET

Deshalb sollte man darauf achten, nicht zu viel Leinsamen zu essen. Das BfR gibt an, dass bei 15 bis 20 Gramm rohen, geschroteten Leinsamen pro Tag für Erwachsene keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten sind. Das entspricht etwa zwei bis drei gestrichenen Esslöffeln. Größere Mengen sollten aber nicht verzehrt werden.

Gefahr bei übermäßigem Verzehr: Leinsamen enthalten Verbindungen, die beim Kauen, Schroten oder Mahlen Blausäure freisetzen können. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Und Vorsicht bei Kindern - sie reagieren empfindlicher auf Blausäure. Daher gilt dem BfR zufolge: Kleinkinder unter vier Jahren sollten gar keine rohen, geschroteten Leinsamen zu sich nehmen. Ab vier Jahren sollten es nicht mehr als vier Gramm pro Tag sein (etwa ein gestrichener Teelöffel).

AUF VERPACKUNGSHINWEISE ACHTEN

In der Europäischen Union gelten laut Verbraucherzentrale Höchstgehalte für Blausäure in Leinsamen. Ab einem bestimmten Blausäuregehalt müssen Packungen mit Leinsamen einen Warnhinweis tragen: „Nur zum Kochen und Backen verwenden. Nicht roh verzehren!" Wer die Samen in Müsli, Joghurt oder Porridge geben möchte, sollte deshalb prüfen, ob das Produkt für den Rohverzehr geeignet ist. Außerdem sollten Verbraucherinnen und Verbraucher die empfohlene Menge nicht überschreiten.

Geschrotete Leinsamen können kurz angeröstet werden. „Dadurch verflüchtigt sich die Blausäure", sagt June Dilger, Ernährungswissenschaftlerin bei der Verbraucherzentrale NRW. (dpa)

23492701_002426