

Behauptung Nr. 1: Smartphones können süchtig machen.

Bewertung: Stimmt.

Fakten: „Mit der Ankunft des Smartphones hat die Online-Sucht eine neue Dynamik erhalten“, sagt der Suchtforscher Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen bei München. Insbesondere die Abhängigkeit von sozialen Medien habe durch das Smartphone zugenommen. „Wenn morgens der erste Blick aufs Handy geht und abends auch der letzte, dann müssen sich Betroffene fragen: Dient dieses Gerät noch mir oder diene ich ihm?“



Rund ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland gilt bereits als internetabhängig. Betroffen sind vor allem Jüngere: In der Altersgruppe von 14 bis 24 Jahren zeigen 2,4 Prozent der Frauen und 2,5 Prozent der Männer ein Suchtverhalten. Zu diesem Ergebnis kommt die „Pinta“-Studie, die im Auftrag der Bundesregierung von dem Lübecker Psychologen Hans-Jürgen Rumpf durchgeführt wurde.

Dabei beobachtet Rumpf einen Geschlechterunterschied: Während junge Männer für Online-Spiele und Pornografie anfällig sind, neigen junge Frauen eher zu einer Sucht nach sozialen Medien. „Und diese Sucht wird vor allem über das Smartphone befriedigt“, sagt te Wildt. Er empfiehlt, die eigene Nutzung zu kontrollieren: „Es ist sinnvoll, sich Zeiten, Räume und Situationen zu überlegen, in denen das Smartphone aus ist - das kann beim Essen sein oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.“

Quelle: Ärzte Zeitung