„Sofern Sie jetzt noch interessiert sind: Frau Huber wohnt auf Tür Nummer 6.“

NÄHERE INFO:
www.fischeranja.com

Wenn das Smartphone zum „iHunch“ führt

Exzessiver Handy-Gebrauch schlägt sich auf die Haltung und auf die Stimmung nieder, weiß die Expertin.

VON PATRICIA OTUKA-KARNER

Es gibt viele Gründe, warum man das Handy hin und wieder aus der Hand legen sollte. Immer mehr Menschen kauern über ihrem Mobiltelefon und schaden so ihrer Haltung. Die Physiotherapie warnt vor Handynacken und Mausarm. Viele leiden unter Schmerzen in Hals- und Schultermuskulatur. Nicht zuletzt lässt uns das permanente Herumspielen am Mobiltelefon aber auch viele Momente nicht so intensiv erleben, wie es möglich wäre. Statt eine schöne Abendstimmung, ein Abendessen im Kreis von Familie oder Freunden zu genießen, tippen, fotografieren oder twittern wir diese lieber, um sie sofort zu „teilen“. Oft mit allen anderen – nur nicht uns selbst. Das schlägt sich auch auf die Stimmung.

„Nomophobie heißt die Angst vor dem Gefühl, nicht erreichbar und von der Welt abgeschnitten zu sein. Es ist eine Abkürzung für „No Mobile Phone Phobia“, auf Deutsch „Kein-Handy-Angst“. Bei einigen Betroffenen geht die Angst, nicht mehr erreichbar zu sein, sogar so weit, dass sie regelmäßig ein zweites Mobiltelefon bei sich tragen“, sagt Anja Fischer, Psychotherapeutin mit Praxen in Wien und Burgenland, bei einem Vortrag über „Digitales Detoxing – mehr als nur ein neuer Marketing-Gag“. „Auch ein schlechter Handyempfang oder leerer Akku können den Betroffenen Schweißperlen auf die Stirn treiben. Einige spüren gelegentlich sogar Phantom-Vibrationen: Sie glauben, den Vibrationsalarm einer eingehenden Nachricht zu bemerken, obwohl nie eine eingetroffen ist.“

Doch nicht alle Menschen, die dem Daumensport am Handydisplay frönen, sind auch davon abhängig. Kritisch wird es, so die Expertin, wenn die Arbeitsfähigkeit nachlässt, die Betroffenen reizbar oder sogar aggressiv werden, darunter das Sozialleben leidet und körperliche Symptome wie Verspannungen in Hals- und Schultermuskulatur auftreten. Fischer ist überzeugt, dass es sich lohnt, einen sinnvollen und gesunden Umgang mit Smartphones und Computern zu lernen – und so Stress zu reduzieren und Kreativität und Produktivität wiederzugewinnen. Dies wirkt sich positiv auf Psyche und körperliches Befinden aus.

Haltung reflektiert nicht nur unseren emotionalen Zustand, sondern beeinflusst und verursacht diesen auch. „Aus Haltung entsteht Verhalten. Verspannungen bewirken im Körper eine Unausgeglichenheit. Das heißt, der physische Körper beginnt sich zu verformen, dadurch verändert sich die innere Haltung“, erläutert die Psychotherapeutin. Smartphone- oder Tablet-PC-Nutzer, die permanent krumm sitzen, beeinflussen durch die gebückte Haltung, den „iHunch“, ersten Studien zufolge nicht nur ihr Selbstbewusstsein und ihre Stimmung sondern auch ihre Produktivität und Erinnerung, da sie eher an negativen Erlebnissen festhalten.

Das Gute ist, dass man gegen den „iHunch“ vorgehen kann. Den Kopf gerade halten mit Schultern zurück ist ein erster Schritt. Aber, so Fischer, bewusst gesetzte Handy-Auszeiten sind ebenso sinnvoll. „Für alle, die ihr Handy zwar nicht exzessiv, aber doch mehr als nötig nutzen, kann das regelmäßige Betätigen des Ausschaltknopfes hilfreich sein. Bewährt hat sich die simple Methode, eine bestimmte Dauer festzulegen, in der das Handy jeden Tag aus ist.“

Sich eine Zeit aus der digitalen Welt zu verabschieden, lässt „über das echte Leben nachdenken“, betont die Expertin. „Analoge Dinge rücken in den Vordergrund, man beschäftigt sich intensiver mit sich selbst und anderen, Kreativität wird möglich. Bewusst offline zu gehen fördert die Achtsamkeit, verbessert die Wahrnehmung und stellt das Menschliche wieder in den Vordergrund.“

FOTOLIA/LASSEDESIGNEN

WITZ :-)

Erzählt ein Bauer seinem Freund: „Stell dir vor, gestern bin ich mit meinem Traktor in eine Radarfalle gefahren!“ Fragt der: „Und hat’s geblitzt?“ – „Nein, gescheppert …“

Die Mutter fährt mit ihrem kleinen Sohn Taxi. Man kommt auch an Damen des horizontalen Gewerbes vorbei. „Warum stehen die da?“, fragt der Bub. Die Mutter schweigt betreten. Da erklärt es der Taxler dem Buben ungeschminkt. Eine Weile ist es ganz still im Auto, dann fragt der Bub weiter: „Können die auch Kinder kriegen?“ Darauf die Mutter: „Na sicher, was glaubst du, woher die vielen Taxler kommen?“

Kräuter

Lindenblüten – im Tee und im Honig

„Eine leichte Brise durchbricht die lastende Schwüle. Es riecht nach Honig. Der ganze Baum summt. Die Linde steht in voller Blüte, sie honigt …“ Mit lyrischen Worten leitet Weidinger im „Guter Morgen-Tipp vom Kräuterpfarrer“ das Juli-Kapitel ein.

Die wertvollen Heilstoffe der Linde, ätherisches Öl, Schleim und Flavonoide befinden sich in der Blüte. Lindenblüten duften ausschließlich an heißen Sommernachmittagen, da werden sie auch von Bienen beflogen. Dies ist die richtige Sammelzeit für die Blüten. Im Schatten trocknen. – Teezubereitung: 2 TL für ¼ l kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und besonders abends eine Tasse trinken.“

Lindenblüten (Tilia cordata)
Aquarell: Adolf Blaim

Als Hausmittel kennt man den Lindenblüten-Tee vor allem als „Schwitz-Tee“. Mit der Schweißabsonderung geht eine Menge Schadstoffe ab, nicht nur über die Haut, auch über den Harn und mit dem Schleimauswurf. Mit Honigzusatz stillt der Tee Krämpfe jeder Art und beruhigt die Nerven. – Nach dem Trinken in der Wohnung bleiben! Zugluft ist gefährlich! – Herzschwache Menschen Vorsicht! Den Arzt fragen! Lindenblütentee stärkt zwar die Abwehrkräfte, belastet aber das Herz.

Die schweißtreibende Kraft bewirkt also eine Entschlackung und regt den Stoffwechsel an. Deswegen setzt auch die Schulmedizin auf den Lindenblüten-Tee. Vorbeugend gegen Heuschnupfen: Morgens eine Tasse Löwenzahnblätter-Tee mit Zitronensaft-Beigabe und abends Lindenblüten-Tee – schluckweise! Sind die Augenlider rot und verschwollen, empfiehlt Pfarrer Weidinger abends Auflagen von Lindenblüten-Tee mit heißer Milch aufgegossen anstatt mit Wasser.

Ein Lindenblüten-Bad bereitet man auf folgende Weise zu: 250 g der Droge 2 Std. lang mit 3 l kochendem Wasser ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser beifügen. Dieses Bad hilft besonders nervösen Menschen, gibt verlorene Ruhe wieder zurück, lindert am ehesten die Schmerzen eines Schockzustandes.

Ein altbewährtes Hustenmittel: Je 100 g Äpfel und 100 g Zwiebel klein schneiden, in ¼ l kaltem Wasser zustellen, gut aufkochen, 15 min ziehen lassen, abseihen und 50 g echten Lindenblüten-Honig beimischen. Kühl gestellt, bleibt es einige Tage haltbar. 3 bis 4 TL davon tgl. zimmerwarm einnehmen.

Im Buch „Sprich mit deiner Haut“ beschreibt Hermann-Josef Weidinger unter 14 Honigsorten auch den Lindenblüten-Honig. Und in „Mensch und Baum“ liest man über die „herzliche Linde“ und über den „Linden-Menschen“. Dieses Füllhorn an guten Ratschlägen lässt sich wohl mit Franz Schubert abschließen: „Am Brunnen vor dem Tore, da steht ein Lindenbaum … Und immer hör ich’s rauschen: Du fändest Ruhe dort!

Kräuterpfarrer-Weidinger-Zentrum
Hauptstraße 16–17; 3822 Karlstein/Thaya
Tel. 02844 7070-12; Fax 02844 7070-20
info@kraeuterpfarrer.at www.kraeuterpfarrer.at

KRÄUTERPFARRER-ZENTRUM, KARLSTEIN/TH.

SPRÜCHE

Nur wer von Herzen negativ denkt, kann positiv überrascht sein.“
Albert Einstein

Faulheit ist, wenn jemand mit dem Cocktailbecher in der Hand auf das nächste Erdbeben wartet.“ *D. Kaye*

Ein Dementi ist ratenweise Bestätigung durch fortgesetzte Verneinung.“
Roger Peyrefitte