



teltarif.de Onlineverlag GmbH

Schildweg 16, 37085 Göttingen,
Tel.: +49 (0)551-51 757-0, Fax: +49 (0)551-51757-11,
<https://www.teltarif.de/presse/>, presse@teltarif.de

05.05.2020

Die eigene Handy-Nutzungszeit im Blick behalten

Smartphone-Betriebssysteme helfen bei der digitalen Selbstkontrolle

Berlin/Göttingen – Wer digital unterwegs ist, kann schon mal die ‚analoge‘ Welt vernachlässigen. Smartphone-Besitzer werden das Szenario kennen: Eigentlich will man nur kurz was nachschauen, und plötzlich sind 15 Minuten vergangen und man hält das Handy immer noch in der Hand. Tatsächlich verwenden viele das Handy sehr viel länger als die gefühlte Zeit, die dabei vergangen ist. Alexander Kuch vom Onlinemagazin teltarif.de sagt: „Auch wenn Nutzer ihr Gerät nur kurz in der Hand halten, kann sich der Smartphone-Konsum über den Tag gesehen auf mehrere Stunden summieren. Es gibt jedoch sowohl bei Apples iOS als auch bei Googles Android Hilfestellungen zur digitalen Kontrolle und Abstinenz, damit die Handy-Nutzung nicht ausartet.“

Damit ein übermäßiger Smartphone-Konsum keine krankhaften Züge annimmt, hat sich unter dem Begriff ‚Digital Detox‘ eine Art Gegenbewegung entwickelt. „Bei diesem ‚digitalen Entzugsprogramm‘ sollen Geräte wie Smartphones, Tablets sowie Laptops bewusst für einen gewissen Zeitraum aus der Hand gelegt werden“, erläutert Kuch. Dadurch wird zum einen der damit verbundene Stress, wie beispielsweise direkt auf Nachrichten antworten zu müssen, abgebaut und die gewonnene Zeit kann intensiver für andere Sachen genutzt werden. Wie viel Lebenszeit einen das Handy kosten kann, lässt sich direkt über das Smartphone feststellen. Wer ein Android-Gerät mit mindestens Android 9 Pie besitzt, kann seine eigene Nutzungszeit unter ‚Einstellungen – Digital Wellbeing‘ im Blick behalten. Bei manchen Geräten heißt diese Android-eigene Funktion ‚Digitales Wohlbefinden‘. Interessierte erfahren so beispielsweise, wie viele Minuten oder auch Stunden sie mit ihrem Smartphone oder Tablet verbringen. Dort lässt sich zudem die maximale Nutzungsdauer diverser Apps einstellen und sämtliche Benachrichtigungen können stumm geschaltet werden.

Bei Apples iOS heißt das Ganze ‚Bildschirmzeit‘ und ist ebenso wie bei Android direkt als Menüpunkt in den Einstellungen zu finden. Nutzer können dort sowohl ihre tägliche Bildschirmzeit als auch die der vergangenen sieben Tage nachverfolgen – aufgeschlüsselt nach Apps und Webseiten. Wer nicht nur wissen möchte, wie viel Zeit er täglich mit dem Handy verbringt, sondern auch bildschirmfreie Zeiten festlegen will, kann unter ‚Auszeit‘ einen entsprechenden Plan dafür erstellen. Kuch ergänzt: „Unter ‚App-Limits‘ können iPhone-Besitzer des Weiteren tägliche Zeitlimits für Apps einstellen. Diese Funktion ist vor allem bei Kindern nützlich, damit diese nicht unkontrolliert stundenlang mit dem Smartphone spielen.“

Die Wahrheit über das eigene Verhalten in Sachen Handy zu erfahren, kann ein heilsamer Schreck sein. Für die digitale Kontrolle sind solche Funktionen hilfreich, da Interessierte auch ermitteln können, welche Apps und Dienste sie hauptsächlich verwenden. Wird das Gerät beruflich genutzt, ist eine tägliche Nutzungsdauer von mehreren Stunden normal. Verbringen Anwender hingegen viele Stunden in sozialen Netzwerken, sollte der Konsum möglicherweise überdacht werden. Kuch sagt: „Die Funktionen der Betriebssysteme sind eine Möglichkeit, die eigene Smartphone-Nutzung zu überwachen. Noch besser ist jedoch Selbstdisziplin und beispielsweise schon zu Tagesbeginn feste Zeiten für Arbeit, Freizeit, Familie sowie Handy-Nutzung zu planen und sich daran zu halten.“

Download unter: <https://www.teltarif.de/presse/2020/>



teltarif.de Onlineverlag GmbH

Schildweg 16, 37085 Göttingen,
Tel.: +49 (0)551-51 757-0, Fax: +49 (0)551-51757-11,
<https://www.teltarif.de/presse/>, presse@teltarif.de

05.05.2020

Weitere Informationen gibt es hier: <https://www.teltarif.de/smartphone-nutzungszeit-beschaerlen-digital-detox-wellbeing-bildschirmzeit/news/77002.html>

Über teltarif.de Onlineverlag GmbH

teltarif.de ist bereits seit Beginn der Liberalisierung des Telekommunikationsmarktes 1998 einer der führenden unabhängigen Informationsdienstleister und Vergleicher (Quelle: IVW, März 2020). Neben tagesaktuellen News und zahlreichen Ratgebern informiert zudem ein wöchentlicher, kostenloser E-Mail-Newsletter über das Geschehen auf dem Telekommunikationsmarkt.

Informationen für Journalisten

Gerne können Journalistenkollegen bei Telekommunikationsthemen auf das Expertenwissen von teltarif.de zurückgreifen, zum Beispiel um ihre Artikel mit Tariftabellen oder Ratgeberinhalten zu untermauern. Hierfür stehen die Experten von teltarif.de interessierten Medien sowohl bei der inhaltlichen Gestaltung von Berichten als auch als Interviewpartner zur Verfügung. Darüber hinaus bietet teltarif.de Medienpartnern kostenlose Tariftabellen und weitere Informationen zum Download und Abdruck in Zeitungen oder Zeitschriften:

<https://www.teltarif.de/presse/> bzw. <https://www.teltarif.de/intern/printpartner.html>

Rückfragen und Interviewwünsche richten Sie bitte an:

teltarif.de Onlineverlag GmbH,
Schildweg 16, 37085 Göttingen
Lisa Hinze
Tel: 0551 / 517 57-14, Fax: 0551 / 517 57-11
E-Mail: presse@teltarif.de