

Franz Bludorf

GPS macht dumm

Gesundheit und Technik

Schon seit Langem leben wir mit mehr und mehr technischen Geräten, die sich in unserer Welt als ständige Begleiter bewährt haben. Vor 30 Jahren schrieben wir noch Briefe und Postkarten. Die heutigen technischen Gadgets und modernen Technologien erlauben uns, in Echtzeit mit anderen Menschen zu kommunizieren, Erkenntnisse und Erfahrungen auszutauschen und uns im Berufsleben erfolgreich zu behaupten. Oft jedoch leiden wir auch an Beschwerden, die gerade durch die neue, moderne Technik hervorgerufen werden. Wo lauern in unserer schönen Elektronikwelt Probleme und Krankheitsgefahren auf uns, und was können wir dagegen tun?



Die Computertastatur

Wäre es Ihnen appetitlich, Ihre E-Mails oder Tweets auf dem Klo zu tippen? Sicher nicht, obwohl Wissenschaftler von der Universität Arizona festgestellt haben, dass sich auf einer Klobrille weniger Keime befinden als auf der Computertastatur. Auf der Oberfläche jeder Taste leben rund 2.800 Mikroorganismen. Oft sind es Staphylokokken, die eine ganze Reihe von Krankheiten auslösen können, z. B. der Atemwege, des Verdauungssystems oder der Haut.

Wir reinigen unseren Schreibtisch und unser Computerzubehör nicht oft genug. Einmal in der Woche ist es unbedingt notwendig. Besonders wenn ein und derselbe Computer von mehreren Personen benutzt wird. Meist ist leider das Gegenteil der Fall. Gerade in Firmen und Hochschulinstituten sind Computer häufig die reinsten Dreckschleudern. Natürlich darf die empfindliche Elektronik nicht zu nass gewaschen werden. Doch Mikroben von der Tastatur und auch Schmutz können wir ganz einfach mit Hilfe eines handelsüblichen Druckluftsprays wegpusten. In Computerläden kann man auch ein Präparat kaufen, das eine Masse zwischen den Tasten bildet und bei Entfernung allen Schmutz mit sich nimmt. Auf jeden Fall sollten wir öfter bei der Computerarbeit die Hände waschen.

Das Schreiben auf der Tastatur kann auch zum sogenannten CTS Syndrom (Karpaltunnelsyndrom) im Handgelenk führen. Es zeigt sich mit einem Schmerz oder Taubheitsgefühl der Hand oder der Finger. Ursache ist ein Druck auf den zugehörigen Nerv im Handgelenk beim Tippen. 3-8 % der Menschen in Europa leiden an diesem Syndrom. Die Krankheit tritt öfter bei Frauen nach der Menopause auf oder auch während der Schwangerschaft. Auch Menschen die an Schilddrüsenstörungen leiden sollen, sind dafür besonders prädestiniert.

Ergonomisch geformte Tastaturen oder ein Untersetzer unter dem

Handgelenk können hier helfen. Im Falle dauerhafter Probleme bei der Arbeit am Computer ist ein Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker notwendig.

Simsen, Twittern und Chatten

Britische Forscher haben herausgefunden, dass eine Frau durchschnittlich 90 Textnachrichten pro Woche schreibt. Dann haben sie vermutlich nicht Angela Merkel mitgerechnet, die schafft das vermutlich pro Tag. Diese Art der Kommunikation kann leicht zu einer Überanstrengung der Muskeln und Sehnen in den Händen führen (sogenannter Blackberry-Daumen). Die Beschwerden dauern mindestens eine Woche und zeigen sich als Schmerz, Taubheitsgefühl der Daumen, Ameisenlaufen. Alles kann auf die ganze Hand ausstrahlen. Hinzu kommen natürlich ernsthafte Entzugssymptome, wenn man nicht twittern darf. Für die Behandlung des Blackberry-Daumens reicht oft schon eine bestimmte Gymnastik. Fragen Sie Ihren Therapeuten.

Unsere Haare sind oft fettig oder nass, besonders im Sommer schwitzen wir. Die Haut an den Ohren auch ist während des ganzen Tages nicht unbedingt sauber. Schauen wir uns also ab und zu unser Handy an. Der Anblick kann erschreckend sein. Wir sollten öfter den Apparat mit einem weichen, leicht feuchten Tuch säubern. Besonders auch im Fall einer Erkältung im Winter, wenn wir öfter niesen oder husten müssen.

Der „kleine Mann im Ohr“

An der Universität Leicester in England hat man festgestellt, dass der Lärm von Ohrhörern die Schutzhülle der Hörnerven zerstören kann. Gefährlich wird es ab 110-120 Dezibel. Das ist fast so laut wie ein startender Jumbojet

– oder... die gängige Lautstärke, bei der Kids ihre Musik hören. Man sollte dringend den Sound auf dem Smartphone nur auf die Hälfte der Leistung einstellen. So der Rat von Experten. Wer oft Ohrhörer benutzt, kann davon auch in den Ohren Pilze oder andere bakterielle Krankheiten bekommen. Das Naval Medical Research Institute hat bekanntgegeben, dass die Zahl der Bakterien bei Benutzung eines Ohrhörers pro Stunde um das Zehnfache wächst. Im Endeffekt kann es zu einer schmerzhaften Ohrinfektion kommen. Die Fachleute raten zu regelmäßiger Reinigung der Ohrhörer. Man sollte sie auch niemals fremden Personen borgen.

Der „kleine Mann im Ohr“ hat aber auch noch andere Nachteile. Musikhören unmittelbar im Ohr dämpft die Wahrnehmung von Klängen aus der Außenwelt, etwa von Autos im Straßenverkehr, und es stört auch die Konzentration. Also - auf dem Fahrrad oder beim Spaziergang auf der Straße Musik vom Smartphone zu hören, ist ein absolutes No-Go.

GPS – na und?

GPS ist heute fast allgegenwärtig. Im Auto hat man noch die Wahl, ob man ein Navigationsgerät einbauen lässt. Im Handy meist schon nicht mehr. Viele Menschen fürchten die dauerhafte Totalüberwachung (zu Recht) und die Belastung durch die Satellitenstrahlung (eher zu Un-





recht). Die gesundheitlichen Probleme des GPS liegen aber auf einem ganz anderen Sektor.

Im Grunde sollen die Navigationsgeräte uns die Orientierung in fremdem Terrain erleichtern. Doch indem wir solche Geräte benutzen, führt das in der Praxis dazu, dass unser eigener innerer Orientierungssinn und unser Gedächtnis langsam verkümmern.

Forscher von der Universität McGill in Kanada warnen daher: zu viel GPS kann sich negativ auf die Funktion unseres Gehirns auswirken. Besonders betroffen ist die Hippokampus-Region. Mit Hilfe von fMRI (funktionelle Magnetresonanztomographie) hat man die kleinen grauen Zellen zweier Gruppen von Autofahrern verglichen. Eine Gruppe verwendete GPS, die andere klassische Landkarten. Bei den Technikfreaks waren die Leistungen von Gedächtnis und Raumorientierung si-

gnifikant schlechter. Wissenschaftler vermuten, dass bei diesen Menschen, wenn sie über 50 sind, das Alzheimer-Risiko sprunghaft ansteigen wird. Jüngere Menschen, die ständig GPS benutzen, verlieren mehr und mehr ihre räumliche Vorstellungskraft. Es ist sehr wichtig, dass ein GPS-Gerät die Arbeit des Gehirns ergänzen und nicht ersetzen soll. Empfehlenswert ist es, eine Route zuerst vor der Reise auf einer Landkarte zu planen, auch die Stadtpläne zu studieren und damit eine bildliche Vorstellung der Reise zu entwickeln. Ein durchschnittlich intelligenter Mensch kann sich sehr wohl auch in unbekanntem Terrain ohne GPS zurechtfinden. Dass es während der Fahrt selbst hilfreich sein kann, auf bekannte Wegpunkte per Navi hingewiesen zu werden, anstatt am Steuer eine immer größer werdende Landkarte auseinanderfalten zu müssen, ist unbestritten. Also – GPS benutzen Ja, aber nur, wenn wir es wirklich brauchen. Zu viel davon gefährdet unsere IQ-Werte. Unsere Kreativität, Vorstellungskraft und Fähigkeit zu zielgerichtetem Handeln sollten sich im Laufe des

Lebens ständig weiterentwickeln. Bei Kindern dienen dazu Bauklötzchen, leider haben die Erwachsenen das schon hinter sich, doch wir sollten nicht vergessen, dass wir in jedem Alter unsere Gehirnzentren fit halten müssen. So oft wie möglich also das GPS ausschalten und selbständig fahren.

3D-Filme

Ein absolutes Must-Have für Nerds, aber... sie können auch Kopfschmerzen, Augenschmerzen und Übelkeit verursachen. Jeder fünfte Zuschauer leidet beim Betrachten dreidimensionaler Filme unter diesen Symptomen. Die 3D-Technologie „zerbricht“ das räumliche Sehen, warnen Augenärzte und Neurowissenschaftler. Die Bilder, die die Augen registrieren, überlappen sich nicht so, wie es beim natürlichen Sehen der Fall wäre. Das stört die Arbeit der Augenmuskulatur, die ständig nachkorrigieren will, das Gehirn ist auch ständig im Stress, zu synchronisieren und zu desynchronisieren. Übelkeit und Schmerzen sind die Folge. Achtung: Bei Kindern, die zu oft 3D gucken, kann es zu einem Verlust der Tiefe der Räumlichkeit in ihren Wahrnehmungen kommen.

Zu viel GPS-Nutzung lässt Kreativität, Vorstellungskraft und Orientierungsvermögen verkümmern.

Aber auch Erwachsene sollten die Brille spätestens alle 15 Minuten abnehmen, damit die Augen sich ausruhen können. In diesen Pausen die Augen unbedingt schließen, und nicht länger als eine Stunde 3D-Filme sehen. Wenn man sich den Film im Kino anschaut, nicht auf dem heimischen Fernseher – bitte auf keinen Fall danach mit dem Auto nach Hause fahren. Gegenstände erscheinen nach einem 3D-Film etwas kleiner, oft treten Probleme mit der Tiefe des Sehens auf. Menschen, die einen großen Unterschied in der Sehschärfe der Augen haben, egal auf kurz- oder weitsichtig, sollten lieber ganz auf Filme in 3D verzichten.



WiFi und Internet

Es reicht, zwei Stunden vor dem Einschlafen auf einen LCD-Screen zu schauen, damit sich die Melatoninproduktion um 22 Prozent verringert. Eine schlaflose Nacht steht uns bevor. Auch andere Probleme können auftreten, z. B. Stimmungsschwankungen.

Der innere Zwang, ständig das eigene Profil auf Facebook zu überprüfen, oder E-mails zu checken, heißt „fomo“ – fear of missing out. Ca. 40% der Internauten leiden schon unter diesem Syndrom. Be-

schwert sich Ihre Familie, dass Sie zu viel im Netz sitzen? Man sollte es ernst nehmen. Für viele jüngere Leute kann es schnell zu einer Sucht kommen. Abhängigkeiten entstehen, die man nur mit großer Mühe therapeutisch behandeln kann. Im Fall der zu intensiven Nutzung des iPad kann es auch noch zu körperlichen Beschwerden kommen, und zwar im Bereich der Schulter. Man spricht von der sogenannten „iPad shoulder“. Die Folgen können Nacken- oder Kopfschmerzen sein.

Wir leben in einer modernen Welt, wo viele Prozeduren einfach und unkompliziert erscheinen und viele Geräte uns das Leben erleichtern oder sogar attraktiv machen sollen. Wenn wir in dieser Welt auch lange jung und fit bleiben wollen, müssen wir aber auch anerkennen, dass die Technik nicht immer nur hilft. Wenn technische Spielereien übertrieben werden – können sie auch dazu beitragen, dass wir unsere Gesundheit aufs Spiel setzen. ■

Pausenlos Facebook oder E-Mails checken - für viele Menschen bereits ein Zwang!



Franz Bludorf ist Mathematiker, Physiker, Bestsellerautor und Chefredakteur der Matrix3000. Gemeinsam mit Grazyna Fosar verfaßte er bislang insgesamt 20 Bücher zu grenzwissenschaftlichen und spirituellen Themen. Er ist Peer Reviewer beim International Journal of Physical Sciences. Seine Lieblingsgleichung ist die Wheeler-DeWitt-Gleichung.



Durch unser modernes Elektronikzeitalter entstanden neue Krankheitsbilder wie der "Blackberry-Daumen"