

Smartphone aus – Verdauung an

Ständige Erreichbarkeit stresst nicht nur die Psyche, sondern auch den Darm. Regelmäßiges „Digital Detoxing“ kann helfen, den Stoffwechsel zu normalisieren und das Wohlbefinden zu steigern.

München, 12.07.2017 – Der menschliche Darm ist eine hochkomplexe Funktionseinheit, gesteuert von 100 Millionen Nervenzellen, dem enteralen Nervensystem. Obwohl die meisten Verdauungsvorgänge unterbewusst, ohne Hilfe des Gehirns, ablaufen, kommunizieren Darm und Gehirn fortlaufend über den sogenannten Vagusnerv miteinander. Das hat Folgen: Der Darm ist die Echokammer unserer Emotionen. Gefühle, Stress oder Angst spiegeln sich auch in veränderter Darmaktivität wider. Symptome wie Verstopfung, Durchfall oder erhöhte Empfindlichkeit des Darms können Anzeichen oder Folgen einer psychischen oder neurologischen Erkrankung sein.

Im Océano Hotel Health Spa auf Teneriffa, einem renommierten Zentrum für Vitalkuren nach F. X. Mayr, wird deshalb besonders viel Wert darauf gelegt, dass die Entlastung des Darms durch nachhaltige Ernährungsumstellung auch mit einer Entlastung der Psyche einhergeht. Dazu gehört insbesondere die zeitweilige Abstinenz von digitalen Kommunikationsmitteln, insbesondere von der ständigen Abhängigkeit von Smartphone und Tablet.

„Für einen gesunden Darm bringt es nichts, nur die Ernährung umzustellen. Wer die grundlegenden Stoffwechselfvorgänge im Körper wieder auf Normalfunktion bringen will, muss auch die mentale Überbeanspruchung auf ein erträgliches Maß reduzieren“, sagt K. Matthias Rolle, medizinischer Leiter und Inhaber des Océano.

Das Modewort dafür heißt „Digital Detox“. Das Problem dabei: Viele, die Digital Detox praktizieren, tun dies nur, damit sie im Anschluss in den Sozialen Netzwerken tagelang über ihre Erfahrung berichten können. Reizdarm und Reizmagen bleiben aber nach wie vor bestehen. Erst in Kombination mit einer Unterstützung der Darmregeneration durch Fasten oder einer Ernährungsoptimierung im Sinne der Mayr-Medizin wirkt eine solche Digital-Entgiftung nachhaltig und kann in Folge einen enormen Vitalitätsschub bedeuten.

„Ein kalter Smartphone-Entzug kann den Bogen massiv überspannen“, warnt Rolle. „Wer von jetzt auf gleich komplett auf die digitale Kommunikation verzichtet, wird im extremen Fall Symptome feststellen, die den Entzugserscheinungen bekannter Suchterkrankungen wie Nikotin- und Alkoholabhängigkeit nicht unähnlich sind. Dazu gehören innere Unruhe, Schwitzen und erhöhter Puls. Ist die Darmfunktion bereits verbessert, fällt auch das „Offline bleiben“ leichter. Hier empfiehlt der Arzt – mit oder ohne Ernährungsumstellung – grundsätzliche Verhaltensregeln für den gesunden Umgang mit mobilen Kommunikationsmitteln:

1. Den Tag ohne Smartphone beginnen

Besser als die Weckfunktion des Handys ist der gute alte Analog-Wecker. So schauen wir nicht schon Sekunden nach dem Aufwachen zum ersten Mal begierig aufs Display. Nach der Dusche und dem Frühstück ist immer noch genug Zeit, die SMS der Nacht zu lesen.

2. Offline-Oasen einrichten

Es ist enorm hilfreich, über den Tag verteilt feste Tätigkeiten zu definieren, bei denen das Smartphone ausgeschaltet bleibt. Das können zum Beispiel das Mittagessen sein, ein Kaffee mit der Freundin, die tägliche Laufrunde oder eine halbe Stunde bewusstes Musikhören.

3. Default Mode Network aktivieren

Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach: Als DMN bezeichnet man bestimmte Gehirnregionen, die sich ganz leicht trainieren lassen: durch Nichtstun. Nach der Arbeit Handy aus, zu Fuß nach Hause gehen, die Gedanken schweifen lassen und tagträumen. Das baut Blockaden ab und fördert die Kreativität.

4. Den Tag ohne Smartphone beenden.

Das Wichtigste zum Schluss: Man sollte den Tag so beschließen, wie man ihn begonnen hat: ohne digitale Medien. Das Bett ist eine internet- und smartphone-freie Zone. Am besten schaltet man das Telefon schon eine Stunde vor dem Zubettgehen aus. Das verbessert nachgewiesenermaßen die Schlafqualität. Lesen – und zwar in einem Buch oder einer Zeitschrift – ist ausdrücklich erlaubt.

Über das OCÉANO Hotel Health Spa:

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

Pressekontakt:

OCÉANO Office München

Alexandra Weber
Schönfeldstr. 19
80539 München
Tel.: 089/21028601
E-Mail: alexandra.weber@oceano.de

Serviceplan Public Relations

Sarah Ostermann
Brienner Straße 45 a-d
80333 München
Tel.: 089/2050-4189
E-Mail: s.ostermann@serviceplan.com