



# Handy-Diät für den Nachwuchs

Wie Smartphone-Hülle und Apps den Handykonsum von Kindern regulieren können und Erwachsene sehr einfach zum enthaltsamen Vorbild werden.

Besser Leben, Seite 34/35



FOTOLIA, KK, LITERATURFOTONET

# Besser leben

Donnerstag, 4. Mai 201

RECHT & GELD | STIL & TRENDS | KÖRPER & GEIST | **NETZ & TECHNIK** | NACH

## Die Anti-Smartphones

**Nokia** hat es mit der Neuauflage des 3310 vorgemacht: „Zurück zum Ursprung“ ist nicht nur im Lebensmittelhandel gefragt.

**Dabei** gibt es viele neue Telefone, die noch stärker reduziert sind. Das Plus MP01 (Bild) hat weder Internetverbindung noch Spiele. Mit dem neuen Light Phone kann man nicht einmal SMS versenden.



Von Markus Zottler

**D**as Prinzip: Maximale Belohnung mit minimalem Aufwand. Schon ein mittelfester Tapser auf den Bildschirm genügt, um in eine Welt voller Überraschungen einzutauchen. Das Glückshormon Dopamin tanzt, die Stunden verrinnen. Zehn Minuten ohne Mobiltelefon, so sagt es eine Studie der California State University, reichen heute aus, um Menschen nervös zu machen.

„Nicht-stoffgebundenes Suchtverhalten“, erklärte die Direktorin der Innsbrucker Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie vor nicht allzu langer Zeit, sei dank dem Smartphone mittlerweile auch bei Volksschülern ein „immer relevanteres Thema“.

Wie man der Sucht vorbeugen kann? Psychologen raten zu klar definierten Auszeiten. Also gewissermaßen dem regelmäßigen Abschalten, um Einschalten

# Smart weg vom Smartphone

**Abschalten lernen: wie Smartphone-Hüllen oder Apps den Handykonsum von Kindern regulieren und Eltern recht einfach zum enthaltsamen Vorbild werden können.**

als Selbstverständlichkeit abzulösen. Die Ironie der Geschichte: Ausgerechnet mobile Technologie soll nun helfen, von der mobilen Technologie wegzukommen. Ein Überblick.

**Kluges Cover.** Für Aufsicht sorgt ein jüngst vorgestelltes Handycover der japanischen Firma Momo. „Otomos“ soll helfen, Ju-

gendliche vor der Abhängigkeit zu bewahren und deaktiviert dank spezieller Sensortechnologie den Bildschirm, solange die Kinder in Bewegung sind. Außerdem können Eltern – per App – einstellen, nach welcher Nutzungsdauer sich Smartphones in den Ruhemodus schalten. Abmontieren kann man die Hülle

nur mit einem speziellen Schraubenzieher, registriert Otomos eine ungewöhnliche Erschütterung, die auf einen Unfall hindeutet, informiert es die Eltern per Direktnachricht.

**Kontrolle per App.** Auch per App kann das Smartphone-Verhalten der Kinder wesentlich beeinflusst werden. mySOOFA Kids, entwickelt in Graz, bietet etwa einen Pin-Schutz, mit dem im Vorfeld entschieden wird, welche Apps Kinder verwenden dürfen. Zusätzlich können Fotos und Videos gesperrt werden, bevor sie den Weg in soziale Netzwerke finden.

Ein kurzes Zwischenspiel: Es muss freilich nicht immer Technik sein, um Kinder weg von der Technik zu bringen. „Body and Mind“ nennt sich ein Trend, dem auf Spielzeugmessen aktuell viel Platz eingeräumt wurde. Ziel ist es, die körperliche und mentale Entspannung von Kindern auf spielerische Weise zu fördern. Gonge hat dafür einen

## Ein Cover zum Abkühlen

**Was** klobig scheint, ist beste japanische Hochtechnologie. Die Smartphone-Hülle „Otomos“ ist vollgepumpt mit Sensoren, die etwa erkennen, ob Kinder in Bewegung sind. Ist das der Fall, deaktiviert die Hülle einzelne Smartphone-Funktionen.

**Jugendlichen** soll es so abgewöhnt werden, während der Straßenüberquerung am Smartphone zu hantieren. Und: Per Zeitschaltung können Eltern den Handykonsum des Nachwuchses regulieren.





eigenen Balanceroller auf den Markt gebracht, Thinkfun ein Kinder-Yoga-Spiel. Was zudem nicht vergessen werden sollte: Besonderen Einfluss auf den Umgang von Kindern mit ihren Handys hat zudem das Vorbildverhalten der Eltern.

**Anti-Smartphone.** Auch deswegen stecken immer mehr Erwachsene Sim-Karten in sogenannte Anti-Smartphones. Ein prominentes Gerät, das MP01 der Schweizer Firma Punkt, hat weder Internetzugang noch installierbare Spiele. Einen Schritt

**App-Service:** Texte mit diesem Symbol finden Sie als Audio in unserer App

### Kontrolle per App

**Am Anfang** steht die Erkenntnis. Apps wie „Moment – Screen Time Tracker“ sind ideal, um das eigene Smartphone-Verhalten auszuwerten. Die App zeigt an, wie oft und wie lange man jeden Tag auf das Smartphone blickt.

**Auch** sogenannte Zeit-Kontroll-Apps sind stark im Kommen. Bei mySOOFA Kids kann wiederum definiert werden, welche Apps Kinder überhaupt öffnen können.



weiter geht das seit April zu kaufende, scheckkartenartige Light Phone. Es befreit Nutzer von jeglicher Vernetzung und verzichtet sogar auf SMS oder Mobilbox. Der Verkaufslogan: „Entwickelt, um so selten wie möglich verwendet zu werden.“