

Smartphone-Nutzung nachts: Diese Gewohnheit raubt Ihnen den Schlaf!

Eine neue Studie zeigt, dass hohe Bildschirmzeiten das nächtliche Wasserlassen beeinflussen können. Erfahren Sie mehr über die Ursachen und Auswirkungen.

Kassel, Deutschland - Haben Sie sich schon einmal nachts aus dem Schlaf gerissen gefühlt, weil Sie dringend auf die Toilette mussten? Eine neue Studie aus China legt nahe, dass Ihr Smartphone dafür verantwortlich sein könnte. Laut den Forschern der medizinischen Universität Wenzhou steigt das Risiko, nachts häufig zur Toilette zu müssen – ein Zustand, der als Nykturie bekannt ist – um 48 Prozent bei Menschen, die täglich mehr als fünf Stunden vor Bildschirmen verbringen. Dies betrifft nicht nur Smartphones, sondern auch Fernseher und Computer, wie **oe24** berichtet.

Die Verbindung zwischen übermäßigem Bildschirmkonsum und häufigem nächtlichen Wasserlassen kann mehrere Ursachen haben. Zum einen neigen Menschen dazu, beim Surfen oder Fernsehen unbewusst mehr Flüssigkeit zu konsumieren, was den Harndrang erhöhe. Der Rückgang des Melatoninspiegels, der durch das nächtliche Starren auf Bildschirme verursacht wird, kann zu unruhigem Schlaf führen und die Blasenwahrnehmung verstärken. Ebenso kann Bewegungsmangel zur Wasseransammlung in den Beinen führen, die beim Hinlegen in den Blutkreislauf gelangt und somit den Harndrang nächtlich anheizt. Doch auch andere gesundheitliche Aspekte, wie Diabetes oder Schlafapnoe, können dazu führen, dass betroffene Personen nachts häufig auf die Toilette müssen.

Das Smartphone und die Hygiene

Ein weiterer besorgniserregender Aspekt ist die exzessive Nutzung von Smartphones in sanitären Einrichtungen. Eine Umfrage zeigt, dass jeder Zweite in Europa und 41 Prozent der Deutschen das Handy auf der Toilette nutzen. Diese Gewohnheit kann gesundheitliche Folgen haben, da Keime und Bakterien, vor allem in öffentlichen Toiletten, sich leicht auf das Gerät übertragen können, wie **HNA** warnt. Experten heben hervor, dass die Bakterien, die auf unseren Smartphones landen, zwar meist nicht gesundheitsschädlich sind, jedoch einen erheblichen Ekelfaktor darstellen können.

Um die Keimbelastung zu minimieren, wird empfohlen, das Handy regelmäßig zu reinigen und gründlich die Hände zu waschen. Ein Mikrofasertuch kann nachweislich die Keimbelastung effektiv verringern, aber auch hier gibt es spezielle Hinweise, wie man Schäden am Gerät durch chemische Reinigungsmittel vermeidet. Ein einfacher, aber wirkungsvoller Tipp ist es, das Handy besonders nachts auszuschalten, um sowohl die Hygiene als auch den Datenschutz zu gewährleisten.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	hohe Bildschirmzeit, erhöhter Flüssigkeitskonsum, lange Bildschirmnutzung, Bewegungsmangel, hormonelle Veränderungen, Nierenerkrankungen, Schlafapnoe
Ort	Kassel, Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.hna.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at