



Chillen statt Surfen – Digital Detox jetzt auch in Deutschland möglich

Zum ersten Mal finden nun auch in Deutschland Digital Detox Camps statt. Dabei handelt es sich um Offline-Retreats mit Seminar- und Workshopcharakter für digitale Vielnutzer, die unter den Folgen von Informations-Overload leiden oder schon erste Anzeichen von Internetabhängigkeit bei sich wahrnehmen. Ein Angebot vor allem auch für Führungskräfte und Personalverantwortliche, die bereits die Bedeutung einer gesunden Internetnutzung und nachhaltigen Kommunikation ihrer Mitarbeiter für den Unternehmenserfolg erkannt haben. Ort des ersten Camps ist vom 25. bis 28. September 2014 der Haffelhof in Schweighofen (Bild oben).

Ziel ist es, anhand von Studienergebnissen und praktischen Erfahrungen bewusst zu machen, welche negativen Auswirkungen schon der als ganz normal empfundene Umgang mit digitalen Geräten auf die Konzentration und Schaffenskraft hat. Danach werden clevere Strategien erarbeitet, die wieder mehr Flow, Zufriedenheit und Produktivität ins Leben und Arbeiten bringen und das Bewusstsein für eine nachhaltige Kommunikation schärfen. So sollen Sinnlosurfen oder drohende Internet-Abhängigkeit vorgebeugt werden. In den USA schicken Google & Co. bereits Mitarbeiter ins „Aussteiger-Camp“ zur digitalen Entgiftung.

Wer wieder zu sich selbst und zur Natur zurückfinden will, darf sich zunächst im Weglassen üben. So sind in den viertägigen „Digital Detox Camps“, die in stimmungsvollen Landschaften und zum Teil in Lager-Atmosphäre stattfinden, keine Devices wie Smartphone, Tablet oder Laptop erlaubt, die den Zugang zum Internet ermöglichen.

„Mittlerweile gibt es immer mehr Forschungsergebnisse die belegen, wie schädlich die permanente Nutzung von Smartphones und Social Media Kanälen



wie Facebook und Twitter ist. Wir befinden uns in allen Lebensbereichen im permanenten Informations-Overload. Die anhaltende Reizüberflutung führt dazu, dass die Fähigkeit zur Konzentration immer weiter abnimmt, was sich dann natürlich insbesondere auf die Arbeit auswirkt. Der exzessive Umgang mit allen Kommunikationsmitteln schränkt die Leistungsfähigkeit ein, fördert Burnout, Depressionen und verursacht so enorme wirtschaftliche Schäden für die Unternehmen“, so Ulrike Stöckle, Initiatorin des ersten deutschen Digital Detox Camps.

Ob in der U-Bahn, im Restaurant, der Diskothek oder auf dem Spielplatz mit den Kindern: Überall blicken Menschen auf ihre Smartphones, chatten, surfen, twittern und posten Fotos. Laut einer aktuellen Studie verbringen Smartphone-Nutzer rund 30 Stunden monatlich mit dem Blick auf ihre mobilen Endgeräte. Dabei nutzen sie durchschnittlich 27 verschiedene Apps. Einige Nutzer aktivieren bis zu 80mal am Tag ihr Mobiltelefon – um zu telefonieren oder einfach nur um zu schauen, ob es „was Neues“ gibt. Bonner Wissenschaftler haben Belege gesammelt, dass es sich hier um ein klassisches Suchtverhalten handelt. Raucher und Internetsüchtige haben sogar genetisch gewisse Gemeinsamkeiten. Wissenschaftler warnen vor einer wachsenden Handy-Abhängigkeit als gesellschaftliches Problem. Laut einer Studie der Universität Lübeck sind bereits über eine halbe Millionen Deutsche internetabhängig und 2,5 Millionen suchtgefährdet.

„Um die richtige Balance zwischen realem und digitalem Leben zu halten, helfen einfache Regeln, die wir im Camp mit den Teilnehmern erarbeiten. Das von uns entwickelte 10-Schritte-Programm kann im Anschluss zu Hause und im Unternehmen umgesetzt werden“, so Ulrike Stöckle. Für das richtige Camp-Feeling sorgen Programmpunkte wie Lagerfeuer, gemeinsames Kochen von veganen, ayurvedischen und provenzalischen Gerichten, Yoga, Meditation und kulinarische Wanderungen. Zusätzlich können Einzelgespräche und Coachings mit Bettina Sabath, Business-Coach und Speakerin gebucht und zu ganz speziellen Themen in Anspruch genommen werden.

■ **Termine Digital Detox Camps:**
25. bis 28. September 2014:
Haffelhof in Schweighofen
16. bis 17. Oktober 2014:

Intensiv Seminar im Privathotel „Schloss“ in Oberotterbach, Pfalz
29. April bis 2. Mai 2015:
4-Tages-Camp Detox & Wandern, Kloster Lluc, Mallorca
21. bis 28. Mai 2015:
Genuss, Wandern & Detox in der Drôme Provençale, Frankreich
Weitere Informationen unter:
www.thedigitaldetox.de

Thermen- und Badewelt Sinsheim

Türkisblaues, glasklares Wasser in Badewannentemperatur schwappt in sanften Wellen an den Strand, über dem sich Palmen im Wind wiegen. Sonnenstrahlen streicheln sanft die Haut, der Sand kitzelt zwischen den Fußzehen und das Meer spielt ein rauschendes Lied. Hängematte, Strandbar, Cocktail, sich an der Süße tropischer Früchte laben ...

Zeit für einen Urlaub in der Südsee. „Oben ohne“-Sommer in der Cabrio-Therme – so fühlt sich Urlaub in der Südsee an. Wenn jetzt das Thermometer tropische Temperaturen erreicht, ist die Thermen- und Badewelt Sinsheim das perfekte Ausflugsziel für sonnen- und urlaubshungrige Badegäste mit einem gewissen Anspruch an Luxus, Eleganz und Niveau. Dank des auf Knopfdruck zu öffnenden Cabrio-Glasdaches können Gäste im Sommer Wasser, Sommerwind und Sonnenschein unter freiem Himmel genießen. Die große Glas-konstruktion mit einem Gewicht von ca. 384 Tonnen und über 50 Metern Länge kann innerhalb kürzester Zeit zurückgefahren werden und eröffnet so in wenigen Augenblicken die stilvolle „Freibad-saison“. Wenn sich die 413 echten Südseepalmen im Wind neigen, die Vögel zwitschernd über das Palmenparadies fliegen, können Besucher an den beiden Poolbars der türkisfarbenen Lagunen eiskühlte Cocktails genießen oder im großzügigen Außenbereich rund um den Thermensee mit traumhaften Blick auf die Burg Steinsberg und in den Kraichgau sonnenbaden und entspannen.

Sommer Veranstaltungs-Highlights:

- Erlebnis-Familienamstag „Arteventives Kreativatelier mit Clown“
- BBQ mit Live-DJ, am Samstag, 6. September und 4. Oktober

■ Weitere Informationen unter:
www.badewelt-sinsheim.de

ESG Frankonia: Fit von Kopf bis Fuß

Physische und psychische Belastungen im Alltag fordern ihren Tribut – die Menschen werden krank. Das häufigste Krankheitsbild bei Arbeitnehmern: Muskel-Skelett-Erkrankungen. Nicht selten ist das auch auf das ständige Sitzen im Büroalltag zurückzuführen. Die Lösung: mit den teilweise durch Krankenkassen geförderten Gesundheitssportangeboten der ESG Frankonia werden die Karlsruher wieder fit von Kopf bis Fuß.

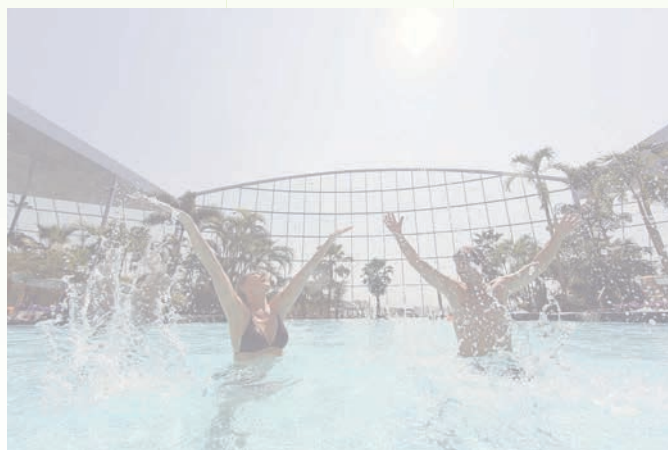
Längst ist es bekannt, dass unser Alltag uns immer mehr Kraft kostet. Mittlerweile reagieren auch die Krankenkassen darauf und bieten immer mehr Präventionskurse an. Seit kurzem fördern einige Krankenkassen auch die Gesundheitssportangebote der ESG Frankonia Karlsruhe komplett bzw. teilweise, je nach Kurs und Kasse. Zu den förderfähigen Kursen gehören Pilates, Progressive Muskelentspannung, Stressmanagementtraining sowie der Kurs „Fit im Alter“.

Übungsleiterin ist die erfahrene Diplomsportpädagogin und ausgebildete Trainerin Manuela Blanke. Sie leitet seit vielen Jahren diverse Präventionskurse und ist seit rund einem Jahr die Leiterin des Bereichs Gesundheitssport bei der ESG Frankonia.

Einen Überblick über die gesamten Kurse findet man auf den Internetseiten unter www.Pilates-KA.de oder www.esgfrankonia.de



■ **Ansprechpartnerin:**
Manuela Blanke
Telefon (01 62) 7 16 54 77
eMail: gesundheit@esgfrankonia.de
www.Pilates-KA.de



Zeit für einen Urlaub in der Südsee: Die Thermen- und Badewelt Sinsheim.