
Medien-Information – München, 14. August 2018

Von Digital-Detox-Apps bis Offline-Urlaub ERV-Tipps für digitales Fasten

Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut, Push-Nachrichten: Die kontinuierliche Reizüberflutung zerrt an den Nerven, raubt Zeit und stresst. Menschen überprüfen durchschnittlich 30 Mal pro Tag ihr Mobiltelefon auf neue Nachrichten, so eine Studie zur globalen Mobilnutzung von Deloitte. Kein Wunder, dass „Digital Detox“ – der bewusste Verzicht auf technische Geräte – trotz zunehmender Handynutzung immer mehr im Trend liegt. Bereits 46 Prozent der Befragten versuchen sich auf unterschiedlichen Wegen im Smartphone-Fasten. Wie dies im Alltag gelingt und welche Destinationen und Unterkünfte sich für den Offline-Urlaub lohnen, weiß Birgit Dreyer die Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung).



Kontakt:

ERV Pressestelle
Tel. 089/4166-1510
Fax 089/4166-2510
presse@erv.de
www.erv.de

Europäische Reiseversicherung AG
Pressestelle
Rosenheimer Straße 116
81669 München

Digital Detox im Alltag

„Wer die ständige Erreichbarkeit bewusst reduzieren möchte, kann sich bereits mit einigen Tipps und Tricks kleine Oasen der

Ruhe im lauten Alltag schaffen“, rät Dreyer. So sollte das Smartphone für einen entspannten Abend oder ein handyfreies Wochenende bewusst außerhalb der Reichweite abgelegt und entweder das Gerät oder die Benachrichtigungen ausgeschaltet werden. Mittlerweile steigen auch einige, die sich komplett von ihrem Mobiltelefon lösen möchten, vom Smartphone auf das alte Standardhandy um. Neben speziellen Digital-Detox-Apps wie etwa QualityTime oder OffTime, die dem Nutzer die eigenen Gewohnheiten vor Augen führen oder zum Abschalten des Mobilgeräts motivieren, können Erholungssuchende die wichtigsten Dienste auch anderweitig umlagern. Auch der analoge Wecker, der Taschenkalender und klassische Straßenkarten führen zum Ziel. Daneben gelten Smartphone-freie Zonen wie etwa im Schlafzimmer als besonders hilfreich. Auf diese Weise sind der friedvolle Start in den Tag und ein ruhiger Abend garantiert.

Offline-Oasen

„Wer im Urlaub einmal richtig entschleunigen möchte, sucht sich am besten WLAN-freie Orte oder Regionen ohne Handyempfang“, so Dreyer. Hierfür zieht es Reisende etwa in die Wüsten Namibias: Mobiles Netz gibt es dort nur an einigen wenigen Flecken und so bestaunen Abenteurer bei einer Dünentour ganz ungestört und entspannt die orangeroten Sandmassen. Auch in Island bleibt das Handy das ein oder andere Mal stumm. Auf den nur dünn besiedelten isländischen Hochebenen oder im Vatnajökull Nationalpark entdecken Urlauber beeindruckende Landschaften ganz ohne Handysignal. Unendliche Weiten mit zahlreichen Funklöchern bietet auch der Norden Kanadas: Auf diese Weise können sich Outdoorfans ohne Ablenkung auf die raue Schönheit der Natur einlassen. Eine bewusste Entscheidung gegen den Sendemast trafen die Bewohner der Lord Howe Insel in Australien und machten die Insel damit zum idealen Ziel für modernes Entgiften. Wer Ruhe und Abstand vom Alltag sucht, muss jedoch nicht unbedingt in die Ferne entfliehen. Auch in den Alpen locken gemütliche Almhütten und abgelegene Dörfer ganz ohne Mobilfunksignal wie beispielsweise das österreichische Bergdorf Karneralm. Des einen Fluch, ist des anderen Segen: „Neben entlegenen Orten, laden auch einige Städte zum offline entspannen ein“, so die Reiseexpertin. In der Hauptstadt Kubas verfügen beispielsweise 98 Prozent der Hotels über kein WLAN und auch Manila auf den Philippinen und Seoul locken mit internetfreien Hotels (knapp 27 Prozent).

Urlaub ohne Elektrosmog

Einige Hotels gehen noch einen Schritt weiter und bieten nicht nur handyfreie Zonen, sondern auch Zimmer und Hotelbereiche frei von Elektrosmog an. „Besonders in der Bioszene legen Häuser mittlerweile großen Wert auf ummantelte Elektrokabel und WLAN

über die Powerline oder zum individuellen An- und Ausschalten“, weiß Birgit Dreyer. Immer mehr Unterkünfte springen mit Neubauten auf den Trend auf: So werden Zimmer und Ferienhäuser an Wänden, Böden und Leitungen komplett von Elektrosmog, Strahlung & Co. abgeschirmt oder das WLAN wird nachts automatisch abgeschaltet. Andere Unterkünfte bieten wiederum spezielle Pakete zum digitalen Fasten an und motivieren Gäste damit gezielt zum Verzicht auf den mobilen Begleiter. Mit der Digital-Detox-Bewegung mausern sich nicht nur moderne Hotel-Konzepte, sondern auch einfache Hüttenurlaube und Klosteraufenthalte zum Trendurlaub schlechthin. Auf der Suche nach der passenden Unterkunft durchstöbern Interessierte etwa die offizielle [Übersicht](#) zu Digital Detox Hotels und Hütten in Österreich.

Weitere Infos gibt es unter www.erv.de.

Über die ERV

Die ERV, Experte für Reiseversicherungen, überzeugt durch ihre Kundenorientierung, einen hohen Qualitätsanspruch und ein erstklassiges Serviceangebot. Seit 110 Jahren prägt die ERV die Geschichte des Reiseschutzes. Als einer der führenden Reiseversicherer weltweit ist die ERV in über 20 Ländern vertreten. Sie ist Marktführer in verschiedenen europäischen Kernmärkten, darunter auch in ihrem deutschen Heimatmarkt. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden.

Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.
Mehr unter www.erv.de

Disclaimer

Diese Pressemitteilung enthält in die Zukunft gerichtete Aussagen, die auf derzeitigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung der ERV beruhen. Bekannte und unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächliche Entwicklung, insbesondere die Ergebnisse, die Finanzlage und die Geschäfte unserer Gesellschaft wesentlich von den hier gemachten zukunftsgerichteten Aussagen abweichen. Die Gesellschaft übernimmt keine Verpflichtung, diese zukunftsgerichteten Aussagen zu aktualisieren oder sie an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.