

## Digitale Entschleunigung mit Dumbphones - ARAG IT-Experten über einen neuen Trend auf dem Mobiltelefon-Markt

Wirtschaft Finanzen Versicherung

©

**In einer Zeit, in der Smartphones allgegenwärtig sind und uns mit ständigem Zugang zu sozialen Medien und endlosen Ablenkungen konfrontieren, zeigt sich ein bemerkenswerter Trend: Immer mehr junge Menschen und Detox-Fans suchen nach weniger digitalen Reizen und entscheiden sich für sogenannte „Dumbphones“. Was sich dahinter verbirgt, verraten die ARAG IT-Experten.**

### Digitaler Minimalismus

Diese einfachen – oder exakt übersetzt – „dummen“ Mobiltelefone kommen laut ARAG IT-Experten ohne Kameras, HD-Displays, Apps oder Internetzugang aus. Einige Anwendungen, wie beispielsweise Wecker, Kalender oder MP3-Player können je nach Modell nachträglich installiert werden. Ob [Dumbwireless](#), [Light Phone](#) oder das gute alte [Nokia](#) Klapphandy, was vor allem bei der Generation der Babyboomer nostalgische Gefühle wecken dürfte – das Angebot ist groß. In der Regel unterstützen die simplen Handys lediglich grundlegende Funktionen wie Anrufe und SMS. Diese müssen natürlich nach dem fast in Vergessenheit geratenen T9-Verfahren getippt werden, wobei jeder Zifferntaste drei bis vier Buchstaben zugewiesen sind.

Ziel der vor allem jungen Nutzer ist es, durch den Verzicht auf Smartphones mehr Zeit für andere Dinge im analogen Leben zu haben oder gar eine sich anbahnende Smartphone-Sucht zu überwinden. Statt stundenlang durch soziale Medien zu scrollen und zu versuchen, mit der schnelllebigen digitalen Welt mitzuhalten, will man nun bewusste Momente im Alltag genießen. Die digitale Entgiftung soll ein Weg zurück zu einem erfüllteren Leben sein.

### Psychische Belastungen durch digitale Medien

Die Gründe für diesen Trend sind vielfältig. Immer mehr [Studien](#) zeigen die [potenziellen Gefahren](#) von sozialen Medien und den damit verbundenen psychischen Belastungen, insbesondere bei jungen Menschen. Angstzustände, Schlaf- oder Essstörungen, Depressivität oder geringes Selbstbewusstsein werden häufig mit der übermäßigen Nutzung von Smartphones und sozialen Netzwerken in Verbindung gebracht. So können Dumbphones laut ARAG IT-Experten sogar gesundheitliche Vorteile mit sich bringen: Denn weniger Bildschirmzeit kann helfen, Stress und digitale Überlastung zu reduzieren.

### Messenger-Apps auf Dumbphones - geht das?

Wer bisher auch auf seinem Dumbphone nicht ganz auf die digitale Welt verzichten wollte und WhatsApp installiert hatte, kann den Messenger nur noch bis Februar 2025 nutzen. Die ARAG IT-Experten weisen darauf hin, dass Meta dann den Support für das Betriebssystem KaiOS einstellt. Seit Sommer dieses Jahres ist es bereits nicht mehr möglich, den Messenger zu installieren. Betroffen sind unter anderem Nokia-Geräte.

### Weitere Vorteile von Dumbphones

Einfache Handys sind laut ARAG IT-Experten nicht nur für digital überlastete Menschen geeignet. Sie sind in der Regel einfach zu bedienen, besonders benutzerfreundlich sowie mit klaren Menüs und großen Tasten versehen. Daher raten die ARAG IT-Experten vor allem Nutzern, die Technologie scheuen oder nicht mit den komplexen Funktionen von Smartphones umgehen wollen, zu solch einem reduzierten Gerät. Auch für Menschen, die viel unterwegs sind oder in aktiven Umgebungen arbeiten, sind Dumbphones ideal, da sie meist robuster und widerstandsfähiger sind als Smartphones. Zudem haben sie eine deutlich längere Akkulaufzeit,

da sie mit weniger Funktionen und ohne energieintensive Apps auskommen. Natürlich kosten die abgespeckten Geräte auch deutlich weniger als ihre smarten Alleskönner und sind bereits für rund 20 Euro zu haben.