

23. DEZEMBER 2019 • [EINFACH LEBEN](#)

## Zwölf Tipps gegen die Handysucht

*Greifen sie auch zu oft zum Smartphone? Vielleicht sogar ständig? Und meist ohne wichtigen Grund? Dann ändern Sie das doch. Mit diesen Tipps kann es gelingen.*

Von [Marc Baumann](#)

Das Bett sollte handysfreie Zone sein. Leichter gesagt als getan – aber es gibt Hilfe.

Foto: iStock by Getty Images/AJ\_Watt



**Die gute Nachricht vorneweg:** Sie sind nicht handysüchtig. Was aber erstmal nur daran liegt, dass es »Handysucht« nicht als offiziell anerkannte Diagnose mit klaren Kriterien gibt. Noch nicht. Dass der Begriff »Sucht« in unserer Alltagssprache inflationär verwendet wird, verharmlost eine ernsthafte Krankheit, warnen Experten wie der Ulmer [Psychologieprofessor Christian Montag](#) oder der Hannoveraner Kommunikationswissenschaftler [Professor Christoph Klimmt](#), zwei führende Experten für Medienabhängigkeit. Sie sprechen lieber von einer starken Handy-Gewohnheit. Der Satz »Du bist handysüchtig«, der in Familien oder in Beziehungen oft fällt, ist also medizinisch gesehen falsch – aber oft berechtigt: Wir sind es gewohnt, immer und überall unser Smartphone dabei zu haben und bei jeder Kleinigkeit danach zu greifen. Trotzdem sollte und kann man die Kontrolle über seinen Handykonsum behalten. Aber nur mit Geduld, Selbstkritik und Disziplin. Wie bei einer Diät kommt es dabei weniger auf schnelle Erfolge als auf die langfristigen Verhaltensänderungen an.

## Tipp 1: Das tatsächliche Ausmaß seiner Handynutzung erkennen

Der einfache Weg: Fragen Sie ihr Handy. Neuere Smartphones beziehungsweise deren Betriebssysteme haben Programme vorinstalliert, die zeigen, wie lange Sie das Handy benutzen und wofür (hier näher beschrieben [für iOS](#) und [für Android](#)). Die Bildschirmzeit alleine ist aber noch nicht aussagekräftig genug: Man kann ja täglich vier Stunden lang sinnvolle Dinge mit seinem Handy tun (Podcast hören beim Pendeln, berufliche Telefonate führen) – oder vier Stunden auf Instagram stumpf die Timeline entlangscrollen. Bedenklich wird es, wenn man das Handy in sehr kurzen Abständen sehr oft am Tag nutzt: 50 Mal am Tag das Smartphone zu entsperren klingt viel, ist aber bei jungen Menschen eher ein Durchschnittswert. Geht man von 14 Stunden aus, die man am Tag wach ist, dann würde das längste Zeitfenster zwischen zwei Griffen zum Telefon nur fünfzehn Minuten betragen.

Meistgelesen diese Woche:



### Der Hebammen-Podcast

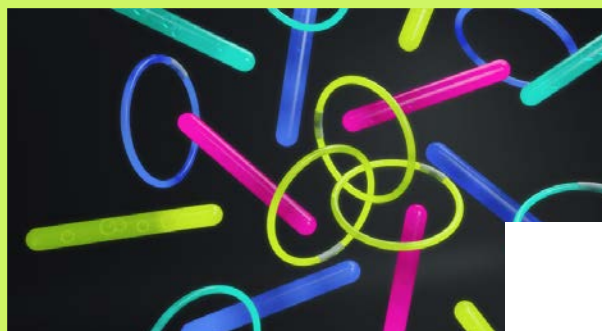
*In unserem neuen SZ-Magazin-Podcast wollen wir Ihnen Geschichten aus dem Leben erzählen. In der ersten Staffel erzählt die Hebamme Maja Böhler von den großen und kleinen Wundern, die sich im Kreißsaal ereignen.*

»Es kommt zu einer Fragmentierung des Alltags, was dann auch unsere Produktivität senken kann«, sagt Christian Montag von der Universität Ulm, »längeres konzentriertes Arbeiten oder ein Vertiefen in ein Thema wird damit unmöglich.« Sehen sie sich die Auswertung ihrer Bildschirmzeit auch in den Details an: Wie oft haben Sie Ihr Smartphone am Tag aktiviert und für welche Programme? Mit welchen Apps oder Funktionen verbringen Sie die meiste Zeit? Was war nötig, worauf können Sie verzichten?

Und jetzt noch der unangenehmere, aber hilfreiche zweite Weg: Fragen Sie Ihr Umfeld (Partner, Kinder, Kollegen, Freunde), wie oft Sie im Büro, in Besprechungen, beim Frühstück, am Spieleabend oder im Bett in Ihr Handy schauen. Bitten Sie um schonungslos ehrliches Feedback. Wichtig: Hören Sie einfach nur zu, verteidigen oder rechtfertigen Sie sich nicht.

WEITERLESEN NACH DIESER ANZEIGE

Monate kostenlos  
Spotify Premium.



Keine monatliche Abo-Gebühr an. Es gelten die AGB.  
Gilt nur für Nutzer, die Premium noch nicht getestet haben.

3 MONATE  
kostenlos

 Spotify Premium

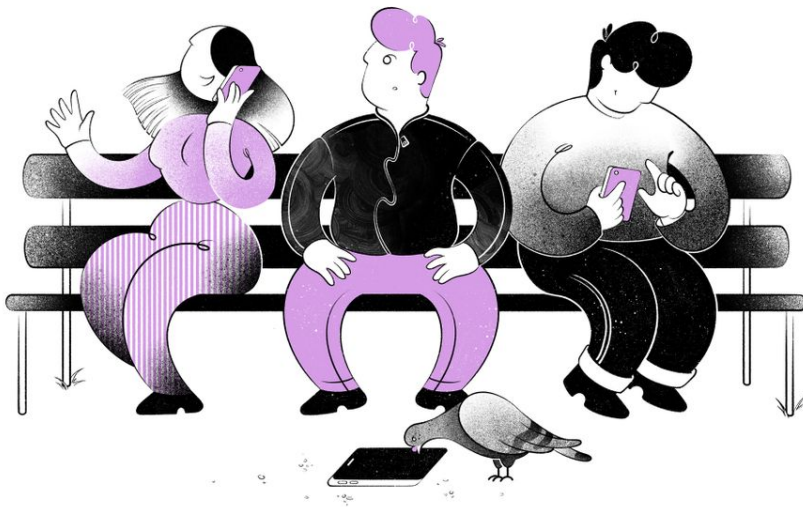


Illustration: Chiara Brazzale

## Tipp 2: Das Problem hinter dem Problem verstehen

»Eine Sucht ist immer auch eine Strategie, mit schwierigen Situationen von außen oder innen umzugehen«, sagt Dr. Dominik Batthyány, Leiter des Instituts für Verhaltenssuchte von der Sigmund-Freud-Universität in Wien. Übermäßige Mediennutzung, die er erforscht, sei oft ein Weg, um vor etwas zu flüchten oder es auszublenden. Suchtexperten sehen sich darum das Umfeld ihrer Patienten an – läuft etwas schief? Diese Frage kann man sich auch selbst stellen: Warum greife ich so häufig zum Handy? Es muss ja nicht gleich eine große Lebenskrise sein, aber vielleicht ist es doch Langeweile, Bequemlichkeit, Stress oder Überforderung, ein Beruf, der keine Freude macht, Einsamkeit oder Eskapismus? Menschen, die sich nicht attraktiv finden, können auf Instagram mit Fotofiltern ein schillerndes Alter Ego aufbauen. Wer im echten Leben zu scheitern droht, kann digital Erfolge feiern und sei es nur im Handystrategiespiel. Sich tiefere Ursachen seiner Handysucht einzugestehen, kann die Wurzel des Problems angehen. Statt selbstauferlegten Handyverboten lautet die Lösung dann vielleicht: ein neues Hobby, ein befreiendes Gespräch mit Vorgesetzten oder häufigere Treffen mit Freunden.

## Tipp 3: Sich die großen Fragen stellen

Die Entscheidung fällt leicht: Familie, Freunde, der Partner und die Gesundheit sind natürlich wichtiger als das Handy. Wir verhalten uns nur oft nicht so. Am Ende wird beim Abendessen, beim Sonntagsausflug oder im Urlaub doch wieder zwanghaft zum Smartphone gegriffen und der schöne Moment zerstört. Insbesondere Väter sagen oft: »Ich brauche das Handy einfach für die Arbeit, was soll ich denn tun?« Prioritäten setzen, rät Christian Groß, Sucht- und Psychotherapeut im Klinikum Gütersloh. Es mag Jobs geben, wo man rund um die Uhr beansprucht ist – aber in diesem Fall sollte man sich schon die Frage stellen, wozu man dann Familie und Freunde hat? Auch in Berufen, in denen man sehr präsent sein muss, sollte es mit klaren Absprachen möglich sein, sich Zeitfenster für Freizeit zu schaffen. Und wenn nicht, muss man sich die Frage stellen, was einem wichtiger ist.

## Tipp 4: Vorsicht, Werkseinstellungen!

Die milden Formen der Handysucht bekämpft man am einfachsten mit dem Handy selbst. In den Einstellungen des Geräts lässt sich für jede App festlegen, ob man Mitteilungen eingeblendet haben möchte (nein) oder Signaltöne hören (aus). Auch die Push-Notifikationen (deaktivieren) und Hintergrundaktualisierung (stoppen) sind veränderbar. Die Hersteller setzen die Werkseinstellungen so, dass man möglichst oft zum Handy greift. Also nachjustieren. Ebenfalls schnell erledigt: Bei der Funktion »Bildschirmzeit« sich App-Limits einstellen. Eine Stunde Instagram am Tag oder 30 Minuten »Clash Royal« spielen – und Schluss. Oder eine komplette Social-Media-Sperre ab 20 Uhr und Mailprogramm-Sperren vor 9 Uhr morgens. Und wer sein Handy ganz besonders unattraktiv machen möchte, kann den Bildschirm auf Grautöne umstellen. »Ich weiß von Entwicklern aus dem Silicon Valley, die ihre Handys auf Schwarz-Weiß stellen. Deren Kinder dürfen oft die Apps nicht nutzen, die ihre Eltern entwickelt haben, weil die wissen, dass die Mechanismen die Nutzer möglichst lange binden wollen«, so der Suchttherapeut Christian Groß.

Wer schnell ist, kann sein Handy in nur fünf Minuten schon erstaunlich suchtresistent machen. Dabei kann man sich in den Untermenüs verlieren (diese Funktionen sind nicht zufällig gut

versteckt), aber es findet sich bestimmt ein Handykenner, der hilft, notfalls die Kinder oder Enkel fragen.

## einfach leben!-Newsletter

Am Montag in der Früh: nützliche Tipps für den Alltag und gute Ideen für ein besseres Leben.

Frau  Herr

Vorname

Nachname

Ihre E-Mail-Adresse \*

Ich habe die [Datenschutzerklärung](#) gelesen und bin mit der Auswertung meiner Nutzung der Newsletter einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Mehr Informationen finde ich in der [Datenschutzerklärung](#). \* Pflichtfeld

Newsletter bestellen

## Tipp 5: Den Bildschirm aufräumen

»Ordnen Sie den Home-Bildschirm des Handys neu«, rät Catherine Price, Autorin des Buchs *How to Break Up With Your Phone* (auf Deutsch erhältlich unter dem Titel *Endlich abschalten*). Auf der ersten Seite nur absolut notwendige Apps lassen: Navigation, Telefon, Foto, Wetter. Keine Social-Media-Apps auf dem Startbildschirm. Auf Seite zwei dann immer noch praktische, aber nicht lebenswichtige Apps. Erst auf Seite drei die Zeitfresser: Amazon, Ebay, Instagram, Spiele. Wichtig: Alle Apps ab Seite zwei zudem in Ordnern zusammenfassen, dann sind die Icons so klein, dass man sie auf den ersten Blick kaum sieht.

## Tipp 6: Vergesslich sein

Wenn das Smartphone nur vor uns liegt, ist das schon enorme Ablenkung. In einem wissenschaftlichen Versuch wurde 500 Studierende in drei Gruppen eingeteilt und ihnen Konzentrationsaufgaben gegeben. Gruppe eins hat vorher die Handys in einen anderen Raum gelegt, Gruppe zwei verstaute die Handys in

den Rucksack, Gruppe drei behielt sie am Körper. Je weiter das Handy weg war, desto waren besser die Testergebnisse.

Platzieren Sie Ihre Handyladekabel in wenig benutzten Räumen, legen Sie das Handy im Auto auf die Rückbank als Fahrer. Nehmen Sie Ihr Handy auch nicht überall mit hin, vergessen Sie es einfach mal: im Schreibtisch bevor Sie in ein Meeting gehen; im Handschuhfach des Autos, bevor Sie daheim ankommen; im Wohnzimmer, wenn Sie nachts ins Schlafzimmer gehen; oder daheim auf dem Sofa, wenn Sie spazieren gehen. Wer seit dem ersten iPhone im Jahr 2007 ein Smartphone nutzt, weiß vielleicht gar nicht mehr, wie sich eine Aktivität, etwa ein Ausflug in die Berge, ohne Handy anfühlt. »Unser Gehirn braucht den Vergleich offline versus online, um abwägen zu können, ob Sie mit oder ohne Handy in bestimmten Situationen glücklicher oder zufriedener sind.«, sagt Christian Groß vom Klinkum Gütersloh.

## Tipp 7: Arbeiten wie Opa

Früher kam die Post einmal am Tag. Heute empfangen wir Mails rund um die Uhr, der erste To-Do-Punkt des Tages »Post erledigen« kann niemals abgehakt werden. Außer man legt selbst fest, zu welchem Zeitpunkt man Mails und Nachrichten erhält. Sagen Sie Kollegen oder Geschäftspartnern ihre bevorzugten Zeiten zum Lesen von Mails, Fragen, Smalltalk oder Gespräche. Vielleicht einmal um 9 Uhr morgens und dann erst wieder um 14 Uhr. Dazwischen sind plötzlich fünf Stunden frei für konzentrierte Arbeit. Ganz verzichten auf Erreichbarkeit wäre falsch, aber immer sofort reagieren raubt jede Konzentration. Auch hilfreich: auf dem Handy die E-Mails nicht mehr per Push-Funktion automatisch abrufen, sondern selbst den Rhythmus vorgeben und das Mailfach manuell aktualisieren, wenn man es möchte. »Ich habe für meine Praxis ein ganz einfaches Handy, das nicht internetfähig ist. Das ist ein ungewöhnlicher Schritt, aber ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, man kann es ja zumindest mal am Wochenende ausprobieren«, sagt Christian Groß, seit elf Jahren Vorsitzender im Fachbereich Medienabhängigkeit.

## **Tipp 8: Viele Geräte statt einem Handy nutzen**

Das Smartphone ist wie ein Schweizer Taschenmesser: man hat viele Werkzeuge dabei – aber deren Qualität läßt oft zu wünschen übrig. Darum gibt es gleich zwei gute Gründe, wieder mal eine Armbanduhr zu tragen, einen Fotoapparat mitzunehmen oder Musik auf einer Stereoanlage zu hören: Man greift nicht immer nur zum Handy und das Ergebnis ist hochwertiger. (Vergleichen Sie mal die Fotoalben aus der alten Spiegelreflexkamera-Zeit mit dem online bestellten Fotokalender aus Handyschnappschüssen.) Ebenfalls eine Anschaffung wert: ein simpler Wecker, damit man beim Drücken der Snooze-Taste nicht gleich WhatsApp oder die Weltnachrichten checken kann. Und im Urlaub mal die alte Analogkamera mitnehmen, mit drei Filmen, dann fotografiert man viel bewusster und hat mehr Zeit für Sonnenuntergänge. Ein Navigationsgerät im Auto verhindert, dass man an jeder Ampel aufs Handy schaut, eine Wetterstation auf der Terrasse kann sogar richtig Spaß machen. Und eine neuere Smartwatch, die wichtige Nachrichten wie SMS oder WhatsApp ohne Nähe zum Smartphone empfangen kann, läßt einen öfter ohne Handy aus dem Haus gehen ohne nervös zu werden.

## **Tipp 9: Wer nicht hören will, muss zahlen**

Mit dem »Social Pass« von Vodafone kann man »Facebook, Instagram, Pinterest und Twitter pausenlos nutzen, ohne das Datenvolumen Deines Tarifs zu belasten«. Die Telekom bietet »EU-weit mobil chatten, liken und teilen, ohne an das Datenvolumen zu denken«. Ein Angebot, das junge Leute locken soll – und der direkte Weg in die Social-Media-Sucht ist. Auch wenn Handyverträge mit unbegrenztem Internetzugang immer günstiger werden, sollte man sich bewusst begrenzen. Drei Gigabyte im Monat reichen, vielleicht gar nur eins. Damit kann man an den eigenen Geiz appellieren und sich zurückhalten. Das E-Netz hat noch jeden zum Buchleser oder Fenstergucker gemacht. Und wenn man doch wieder mehr Surfzeit nachbestellt per SMS, zahlt man empfindlich drauf. Eine noch radikalere Möglichkeit: nur mehr in Wlan-Netzen surfen.



## Tipp 10: Kaufen Sie sich einen Hund

Den Ratschlag geben Suchttherapeuten wirklich. (Die nötige Tierliebe, angemessener Platz sowie ausreichend Zeit vorausgesetzt.) Der Hund muss drei Mal täglich raus, bei Regen, Wind und Schnee. Ein Hund hört sich auch nur eine begrenzte Zeit lang den Satz »Gleich, ich muss nur noch schnell diese Mail schreiben« an, dann pinkelt er Ihnen das Wohnzimmer voll. Wenn ein Hund nicht möglich ist, machen Sie es wie Christian Montag, der seit Jahren über intensive Handynutzung forscht: »Ich war wandern im Zillertal, offline, nach zwei, drei Tagen ohne Smartphone empfand ich es als Befreiung. Daheim gehe ich dreimal die Woche joggen. Ohne Technologie. Ich sehe auch manchmal einfach nur aus dem Fenster raus: Mal wieder über den Alltag nachdenken, Gedanken nachhängen, das ist ein Kreativitätsinkubator.« Treten Sie einem Verein bei, beginnen Sie einen Sprachkurs, füllen Sie Ihren Kalender mit realen Erlebnissen, sehen Sie einen Film im Kinosaal statt auf Netflix, wo man nicht zum Handy greift wie daheim. Therapiegruppen gegen Mediensucht gehen gerne zum Kanufahren und in Kletterparks, Sportarten, bei denen man die Hände nicht frei hat.

## Tipp 11: Schluss machen

»Wir reden beim Alkohol nicht vom Flaschenabhängigen, sondern vom Alkoholabhängigen. Entsprechend müsste man sagen, dass ein exzessiver Smartphone-Nutzer nicht von dem Gerät abhängig sind, sondern von darauf installierten Apps«, sagt der Professor für Psychologie Christian Montag. Trocken werden hieße entsprechend: Löschen Sie alle Social-Media-Apps. Erstmal nur vom Handy-Bildschirm. Wenn das nicht hilft, löschen Sie Ihre n Facebook-, Instagram-, Twitter- oder Tik-Tok-Account vollständig. Keine Angst, das Fortbestehen des Planeten ist nicht gefährdet, wenn Sie auf Instagram keine Urlaubsfotos mehr posten oder auf Twitter nicht den Brexit kommentieren. Und all die lieben Menschen, zu denen Sie den digitalen Kontakt verlieren? Anrufen. Besuchen. Briefe schreiben. Gut möglich, dass die Beziehungen und Freundschaften dann besser werden als vorher. Statt dem 87ten »Happy Birthday«-Post in der Timeline eine echte Glückwunschkarte einzuwerfen im Briefkasten oder auch nur eine persönliche, längere Mail zu schreiben wird einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

## Tipp 12: Bitten Sie um Hilfe

Haben Sie sich schon oft internetfreie Zeit vorgenommen und es wiederholt über längeren Zeitraum nicht geschafft? Hat Ihre exzessive Handynutzung bereits schwerwiegende Konsequenzen im Beruf oder Privatleben? Dann seien Sie so ehrlich zu sagen, dass Sie es alleine nicht schaffen. Handyabhängigkeit ist gut behandelbar. Auch in kleineren Städten gibt es inzwischen Mediensucht-Beratungsstellen. Und erzählen Sie Ihrem Umfeld davon, es wird Sie unterstützen.

Sollte Ihr Partner die Kontrolle über seinen Handykonsum verlieren, reden Sie darüber. Verständnisvoll, nicht anklagend, raten Suchtexperten. Es ist sinnvoller, zu sagen: »Schade, dass du so wenig Zeit mit uns verbringst, als zu sagen: du bist doch schon süchtig.« Anklagen erzeugen erstmal Abwehr und Widerstand, besser sagen, wie man sich damit fühlt, Wünsche äußern, keine Vorschriften oder Stigmatisieren. Ab einem bestimmten Punkt darf man aber durchaus auch sagen: »Ich hab es so oft gesagt, du änderst nichts, ich will dass wir uns Hilfe holen, ein Beratungsgespräch. Dein Handykonsum führt nur noch zu Konflikten in unserer Partnerschaft«, empfiehlt Suchttherapeut Christian Groß.

»Ich mag nicht, dass wir die Verantwortung beim Thema Smartphone-Abhängigkeit immer nur auf den Einzelnen abwälzen, diese große Aufgabe können wir nur als Gesellschaft lösen«, sagt Professor Christian Montag von der Universität Ulm. »Wenn man es analysiert, geht ein Großteil der Gefahren doch auf Prinzipien des Überwachungskapitalismus und der Aufmerksamkeitsökonomie zurück – Technologiekonzerne haben es geschafft, uns in jeder freien Minute auf ihre Plattformen zu lotsen.« Smartphones und Apps sind dafür konzipiert, ein ständiges Verlangen danach zu spüren. Weil unser Gehirn sich gerne ablenken lässt, sehr empfänglich für kleine Belohnungen ist und wir alle die »Fear of missing out« in uns haben, die Angst, etwas zu verpassen. Der Like-Button, ständig aufpoppende Benachrichtigungen und Belohnungssysteme in Handyspielen nutzen unsere Schwächen gezielt aus. »Und wir erlauben den Unternehmen, uns mit jeder Aktion auf dem Handy besser zu verstehen, und uns immer genauer passende Themen oder Produkte im Newsfeed anzubieten«, so Montag. »Hier wird meines Erachtens mehr

Regulation gebraucht. Wir müssen gesündere Onlinewelten bauen und über neue Geschäftsmodelle nachdenken.«

## Bonus-Tipp: Jugendlichen helfen

Das Problem bei exzessiver Handynutzung ist oft die fehlende Einsicht in das problematische Verhalten, besonders bei Jugendlichen. Da hilft es nicht unbedingt, Verbote von oben zu diktieren. »Ich mag Lösungen, wo man sich gemeinsam hinsetzt und auf Augenhöhe darüber spricht«, so Christian Groß, der eine Praxis für Suchttherapie betreibt. Er plädiert er für einen Vertrag, in dem Kinder für Eltern gegenseitig Mediennutzungszeiten festlegen. Denn das Problem der Kinder beginnt oft beim Beobachten der Eltern und deren Handyverhalten. Auch die Eltern sollten daher Teil der Abmachung sein.

Das könnte Sie auch interessieren:



**»Ich habe Papa schon oft gesagt, dass ich sein Handy nicht mag«**

*»Warte schnell«, »Gleich«, »Ich bin beschäftigt«: Wie viel Zeit Erwachsene jeden Tag mit ihren Smartphones verbringen, merkt man besonders, wenn man ihre Kinder fragt.*

Artikel teilen:



Zur Startseite

Weitere Themen

ANZEIGE

## Die ehrliche Bewertung einer Mutter zu HelloFresh

Popdust für HelloFresh

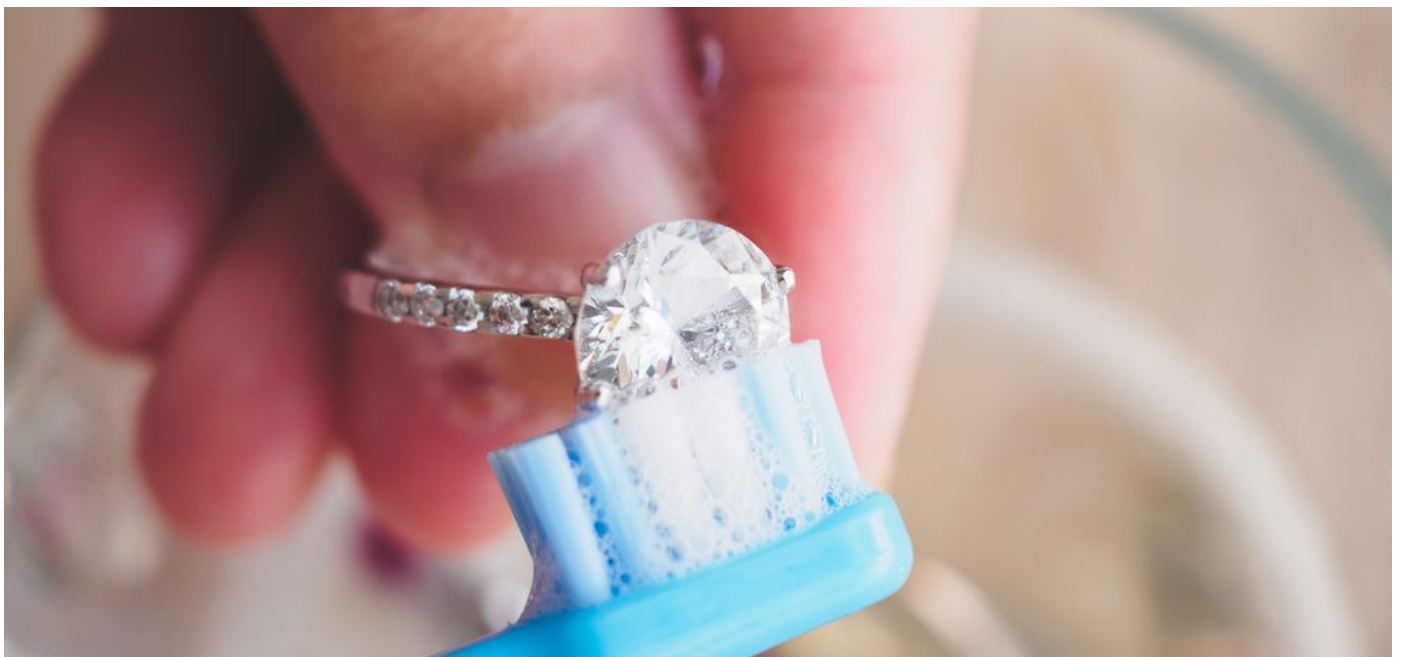
## Das sind die „besten“ Tricks der GEZ-Gegner

Giga

## Goldnoten-Kollektion zum Jubiläum von 30 Jahren...

MDM Deutsche Münze

Mehr aus dieser Rubrik





## EINFACH LEBEN

**So hält das ewig**

*Auch nach Jahren können Schuhe toll aussehen, Handys einwandfrei funktionieren, Handtücher schön flauschig sein – wenn man nur richtig mit seinen Dingen umgeht.*

Von Daniela Gassmann

## REISE

**»Ich hatte von allem zu viel dabei«**

*Lea Rieck ist allein auf einem Motorrad um die Welt gefahren. Im Interview gibt sie Tipps, was man bei der Planung auf keinen Fall vergessen darf.*

Interview: Mareike Nieberding



## REISE

**»Ich hatte von allem zu viel dabei«**

*Lea Rieck ist allein auf einem Motorrad um die Welt gefahren. Im Interview gibt sie Tipps, was man bei der Planung auf keinen Fall vergessen darf.*

Interview: Mareike Nieberding

## ANZEIGE



## TECHNIK

**So macht ein einziges Kabel vieles einfacher**

*Fünf Gründe, warum der beste Technik-Tipp von allen lautet: Besorgen Sie sich ein langes Ladekabel fürs Handy.*

Von Till Raether

Jetzt Neu!

**Der SZ-Magazin-Podcast**

*Geschichten aus dem Leben einer Hebamme. Wunderschön, lustig und bewegend.*

Podcast hören

## Liz Taylor's Enkeltochter ist im Grunde ihr Klon

Post Fun

## Sagen Sie "Ich liebe Dich" mit einem Deejo Duo

My Deejo

## Derzeit Meistgelesen

DER LOKVOGEL:  
BAHNFAHRERKOLUMNE

### Ich weiß nicht, was soll es bedeuten

*Warum sind die Angaben auf den  
Anzeigetafeln der Bahn oft so unpräzise?  
Wie seltsame Wortwahl dazu führt, dass  
Reisende Züge verpassen oder ihren Platz  
nicht finden.*

DER FALL MEINES LEBENS

### »Die Dame schlief ein und der Hund machte sich selbständig«

*Daniela Gollob war viele Jahre  
Flugbegleiterin, sie hat einiges an Bord  
erlebt. Doch ein Vorfall ist ihr besonders  
im Gedächtnis geblieben: der tragische  
Tod eines Hundes.*

DER FALL MEINES LEBENS

### »Viele denken, sie müssten bei Trauer traurig sein«

*Als Trauerbegleiterin half Monika Müller  
einer Mutter, deren 16-jährige Tochter*

*vom Freund ermordet wurde – und die  
dennoch nicht weinen konnte.*

ANZEIGE

## Enttäuschende Fotos zeigen, wie die Titanic wirklich war

Trendchaser

## Spiele & Rätsel

FRAUEN

### Mutige Frauen, dämliche Männer

*Vor hundert Jahren wurde in Deutschland das Frauenwahlrecht eingeführt. Dem ging ein jahrzehntelanger, heftiger Streit voraus, den wir hier einmal anders nacherzählen – als Quiz mit 31 Fragen.*

QUIZ

### Kuscheln für den Frieden

*Am 20. März 1969 heirateten Yoko Ono und John Lennon – und demonstrierten mit Bed-Ins für den Frieden. Testen Sie Ihr Wissen über die ungewöhnliche Protestaktion des Künstlerpaa...*

ANZEIGE

## Brautkleider, die von schlechtem Geschmack zeugen

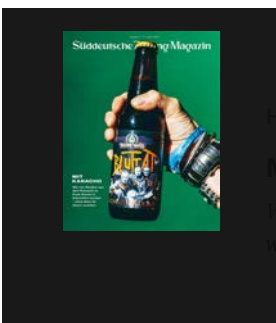
Trendscatchers

## Diese 4 Freunde machten 40 Jahre lang dasselbe Foto - wei...

Verrückte Welt

## Niedlich: Unsere süßen Miezen erstmals auf einer...

MDM Deutsche Münze



Heft Nummer 5

### Mit Karacho

Die vier Musiker aus dem Ruhrpott zu Punk-Ikonen in Kolumbien wurden – ohne, dass sie davon wussten.

Zum Heft

ANZEIGE



Sci  
E-C  
Sprj

EINFACH LEBEN SMARTPHONE HANDY



## Süddeutsche Zeitung Magazin



[Impressum](#)   [Datenschutz](#)   [AGB](#)   [Kontakt](#)