



# Pressemitteilung

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse

Pressestelle

Kasernenstr. 61  
40213 Düsseldorf

Ihre Ansprechpartnerin  
Anika Jurkuhn

Telefon: 0211 8791-1236

E-Mail: [anika.jurkuhn@rh.aok.de](mailto:anika.jurkuhn@rh.aok.de)

#Sendepause-Wettbewerb der AOK Rheinland/Hamburg

## Schüler gewinnen Exklusiv-Konzert mit Mike Singer

**Düsseldorf, 24.01.2020** – Erst abschalten, dann abfeiern: Durch ihre erfolgreiche Teilnahme am Wettbewerb #Sendepause der AOK Rheinland/Hamburg haben sich 30 Schulklassen Tickets für ein exklusives Konzert mit Sänger, Songwriter und Social-Media-Star Mike Singer gesichert. Den Schülerinnen und Schülern gelang es, ihr Handy bewusster zu nutzen und öfter zur Seite zu legen. Als Gewinn erwartet sie nun am 01. Februar 2020 das Top-Event mit Mike Singer im Areal Böhler in Düsseldorf.

„Immer online zu sein, ist für die meisten Jugendlichen inzwischen selbstverständlich. Umso mehr freuen wir uns, dass wir sie mit #Sendepause dazu anregen konnten, das Handy öfter wegzulegen und die Zeit anders zu nutzen – zum Beispiel für Unternehmungen mit Freunden, Familie und Hobbys“, sagt Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg. Ziel des Wettbewerbs #Sendepause der AOK Rheinland/Hamburg ist es, junge Menschen zu einem bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit ihrem Smartphone zu motivieren. Über die vigozone-App, die die Handynutzung misst, können die Schülerinnen und Schüler als Schulklassen oder Gruppe an der Aktion teilnehmen. Neu ist ein integrierter Schrittzähler, der zusätzlich dazu anregt, die gewonnene Zeit durch Bewegung sinnvoll zu nutzen.

Insgesamt haben sich 2.261 Jugendliche an der Aktion beteiligt, davon 220 in Schulklassenteams und 128 in Gruppenteams außerhalb des Wettbewerbs.

Zu den Gewinnern des Konzerts zählen:

1. Sankt Angela Gymnasium, Bad Münstereifel, Klasse Q2
2. Sankt Angela Gymnasium, Bad Münstereifel, Klasse 9a
3. Liebfrauenschule Geldern, Klasse 10c
4. Max-Ernst-Gymnasium der Stadt Brühl, Klasse EF
5. Betty-Reis-Gesamtschule Wassenberg, Klasse James Watt 9.5
6. Anne-Frank-Schule Rheinkamp, Moers, Klasse 10d

*Die AOK Rheinland/Hamburg ist mit drei Millionen Versicherten die achtgrößte gesetzliche Krankenkasse in Deutschland. Im Rheinland und in Hamburg stehen rund 100 Geschäftsstellen für die Betreuung der Versicherten offen – vielerorts sogar am Samstag. Das AOK-Clarimedis ServiceCenter ist telefonisch 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr erreichbar (0800 0 326326).*

7. Anne-Frank-Schule Rheinkamp, Moers, Klasse 8d
8. Städt. Gymnasium Heißen, Mülheim a.d.R., Klasse 9c
9. Sankt Josef Schule, Jülich, Klasse Q2
10. Alexander-von-Humboldt-Schule, Remscheid, Klasse 9a
11. Städt. Sekundarschule Wülfrath, Klasse 10c
12. Städt. Sekundarschule Wülfrath, Klasse 9b
13. Erzbischöfliche Liebfrauenschule, Ratingen, Klasse 9a
14. Städt. Luise Gymnasium, Düsseldorf, Klasse 9a
15. Erzbischöfliche Theresienschule, Hilden, Klasse 10d
16. Erzbischöfliche Theresienschule, Hilden, Klasse 9c
17. Städt. Gymnasium Rheinbach, Klasse 9d
18. Gesamtschule Reichshof, Klasse 9c
19. Städt. Gesamtschule Bockmühle, Essen, Klasse 9g
20. Privates Norbert Gymnasium, Dormagen, Klasse Q2
21. Städt. Aletta-Haniel-Gesamtschule, Duisburg, Klasse 10d
22. Carolus-Magnus-Gymnasium, Übach-Palenberg, Klasse 9a
23. Städt. Theodor-König-Gesamtschule-Duisburg, Klasse 11a
24. Städt. Pina-Bausch-Gesamtschule, Wuppertal, Klasse 8.2b
25. Wilhelm-von-Humboldt-Gesamtschule, Grevenbroich, Klasse 9f
26. Franziskusschule, Geldern, Klasse 8
27. Städt. Elsa-Brandström-Gymnasium, Oberhausen, Klasse 9a
28. Frida-Levy-Gesamtschule, Essen, Klasse 9e
29. Sankt Angela Gymnasium, Wipperfürth, Klasse 8a
30. Gesamtschule Norf, Neuss, Klasse 8.4

Die besten Schulklassen im Gesamt-Ranking haben neben der Teilnahme am #Sendepause-Event auch einen Betrag für ihre Klassenkassen gewonnen:

Sankt Angela Gymnasium Bad Münstereifel (Klasse Q2) 500 Euro

Sankt Josef Schule Jülich (Klasse Q2) 500 Euro

Sankt Angela Gymnasium Bad Münstereifel (Klasse 9a) 500 Euro

Die Preisübergabe findet auf dem #Sendepause-Event statt. Die Veranstaltung beginnt um 16:30 Uhr mit Moderator Jan Köppen und einem Warm-up mit den Support-Acts Jonny & Jakob sowie Jellina & Orry Jackson. Nach der Preisverleihung steht ab 18 Uhr Haupt-Act Mike Singer auf der Bühne. Die An- und Abreise der Schulklassen wird per Bus-Shuttle durch die AOK Rheinland/Hamburg organisiert.

## **Medienkonsum und Smartphone-Nutzung**

Bereits seit sechs Jahren macht die AOK Rheinland/Hamburg mit der #Sendepause-Aktion auf den stetig steigenden Medienkonsum bei jungen Menschen aufmerksam. Mit der #Sendepause-App konnten die Schulklassen von Juni 2019 bis Ende November 2019 an der Aktion teilnehmen und im Wettbewerb gegeneinander antreten. Die App registrierte, wie viele Minuten die Jugendlichen das Smartphone täglich nutzten und vergab Punkte für eingelegte Sendepausen, sprich: für die Zeit ohne Handy. Durchschnittlich 2:50 Minuten täglich betrug die Nutzungszeit in einem selbst gewählten Zeitraum von vier Stunden.

Dass viele Kinder und Jugendliche ihren Medienkonsum kritisch hinterfragen, zeigen die Ergebnisse einer Befragung im Rahmen der diesjährigen #Sendepause-Teilnahme: Von den knapp 2.000 Teilnehmern der Befragung nannten 633 das Gesundheitsziel: „überdenken, wie das eigene Smartphone bewusster genutzt werden kann“ und 629: „das Smartphone nachts weniger nutzen“. Auch den Wunsch nach einem gesünderen Lebensziel äußerten einige der Befragten – so wünschte sich eine Teilnehmerin, „tagsüber weniger am Handy und mehr draußen an der frischen Luft zu sein“, ein anderer Teilnehmer setzte sich „10.000 Schritte am Tag“ als Gesundheitsziel. Die neue Schrittzählerfunktion in der vigozone-App registrierte über 4,5 Millionen Schritte aller Teilnehmer im Wettbewerbszeitraum.