

Pressemitteilung

Das Leben von Gamern und E-Sportlern soll gesünder werden

Videospiele und der E-Sport boomen. Das greift die AOK Rheinland/Hamburg sowohl in der Prävention als auch bei der Fitnessmesse FIBO (11. bis 14. April) in Köln auf.

Düsseldorf/Köln, 09.04.2024

E-Sport boomt. Bei den Spielerinnen und Spielern, aber auch beim Publikum. Den sportlichen Wettkampf mit Videospiele verfolgten nach Statista-Auswertungen im Jahr 2021 weltweit rund 489,5 Millionen Menschen. Die Zuschauerzahl soll bis 2025 auf mehr als 640 Millionen steigen und auch die Zahl der Gamer nimmt kontinuierlich zu. Die AOK Rheinland/Hamburg engagiert sich bereits seit Jahren in der Prävention und Gesundheitsförderung von E-Sportlerinnen und E-Sportlern. Mit diesem Thema wird die Gesundheitskasse auch auf der weltgrößten Fitness- und Gesundheitsmesse FIBO in Köln (11. bis 14. April) vertreten sein.

Die AOK Rheinland/Hamburg ist Gesundheitspartner von FIBO eSports und wird sich mit einem 70 qm großen Messestand beteiligen. Unter dem Motto „Next Level: Deine Gesundheit“ werden in Halle 5.2 (Stand A15) auf dem Messegelände in Köln Aktionen stattfinden und Größen aus der E-Sport-Szene erwartet.

Schon früh hat die AOK Rheinland/Hamburg Gaming und E-Sport als relevante Teile der Jugendkultur identifiziert. Über diesen Zugang lassen sich junge Menschen erreichen, ihr Interesse an der eigenen Gesundheit wird geweckt. In Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln hat die AOK zahlreiche Studien zu Bewegung, Ernährung, Regeneration sowie zur mentalen Gesundheit im E-Sport durchgeführt. Diese Analysen wurden in die Praxis übertragen: In

Schulprojekten, aber auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung wird das Wissen genutzt.

„E-Sport ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen und fester Bestandteil in der Lebenswelt vieler Kinder und Jugendlicher. Deshalb ist es richtig, dass die FIBO sich auch dem Thema Gaming widmet. Wir engagieren uns dafür, die E-Sport- und Gaming-Gemeinschaft dafür zu sensibilisieren, dass körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und mentale Fitness wichtig sind. Unser Ziel ist es, auf mögliche Defizite hinzuweisen und Alternativen anzubieten – modern, spielerisch und erlebnisorientiert“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

E-Sport-Gäste von Fortuna Düsseldorf und Borussia Mönchengladbach

Am AOK-Stand auf der FIBO geht es interaktiv zu. Es wird Besuch von und Aktionen mit Profi-Spielern von Fortuna Düsseldorf Gaming und Borussia Mönchengladbach E-Sports geben. An einem Gaming-Würfel können sich die Besucherinnen und Besucher mit den Profis messen. Unterstützung bekommt die AOK Rheinland/ Hamburg auch von der Sporthochschule Köln und von der Skillcourt GmbH. Bei Skillcourt geht es um ein innovatives Diagnostik- und Trainingssystem, mit dem Gäste ihre visuellen, kognitiven und motorischen Fähigkeiten testen und trainieren können.

Ein Gewinnspiel sowie Beratungsangebote vervollständigen das Angebot an dem Messestand der AOK Rheinland/Hamburg.

AOK-Studien zum Lebensstil von Videospielegerinnen und -spielern

Eine intensive Beschäftigung mit der Konsole oder mit dem Computer hat häufig negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Gamerinnen und Gamer bewegen sich immer weniger, die Sitzzeiten nehmen zu: von durchschnittlich 7,5 Stunden täglich in den Jahren 2019/2020 auf über 10 Stunden am Tag im Jahr 2023. Das zeigen Analysen der Deutschen Sporthochschule Köln und der AOK Rheinland/Hamburg, die über mehrere Jahre hinweg durchgeführt wurden.