

Pressemitteilung

AOK Rheinland/Hamburg startet ersten Gesundheitskurs speziell für Gamerinnen und Gamer

Das bundesweit einzigartige Angebot „Game on“ wirkt einseitigen Belastungen entgegen, die durch das Spielen an der Konsole entstehen.

Düsseldorf/Hamburg, 15. April 2026

Videospiele boomen: rund 37 Millionen Menschen treten allein in Deutschland an Konsole, PC und Smartphone zum Wettkampf gegeneinander an. Längst sind Gaming und E-Sport fest in Gesellschaft und Kultur verankert. Dennoch gibt es bislang nur wenige spezielle Gesundheitsangebote für diese wachsende Zielgruppe. Die AOK Rheinland/Hamburg engagiert sich bereits seit Jahren in der Prävention und Gesundheitsförderung im Gaming und E-Sport – und geht nun noch einen Schritt weiter: Als erste gesetzliche Krankenkasse bietet sie einen extra für Gamerinnen und Gamer entwickelten Fitness- und Präventionskurs an – er ist über die zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird daher auch finanziell bezuschusst.

Der neue Kurs „Game on“ setzt dort an, wo klassische Gesundheitsangebote oft nicht greifen. Er verbindet Gaming mit gezielter Gesundheitsförderung und ist auf die Bedürfnisse der Community zugeschnitten. Im Mittelpunkt steht der Schutz vor gesundheitlichen Risiken, aber auch die Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Alltag und im Game.

Dass dieser Ansatz relevant ist, zeigen aktuelle Zahlen: Laut Statista spielt rund jede und jeder Zweite in Deutschland zumindest gelegentlich Computer- oder Videospiele – Frauen und Männer gleichermaßen. Parallel dazu gewinnt

auch der E-Sport zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung. Seit Anfang des Jahres ist er in Deutschland als gemeinnützig anerkannt, wodurch Vereine von steuerlichen Vorteilen und Fördermöglichkeiten profitieren.

Die AOK Rheinland/Hamburg hat diese Entwicklung früh erkannt und Gaming als wichtigen Bestandteil moderner Lebenswelten identifiziert. „Leistungsorientierter E-Sport ist durch eine hohe mentale Beanspruchung geprägt: lange Trainingszeiten, hoher Konzentrationsbedarf und permanente Reaktionsbereitschaft“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. Gleichzeitig kann intensives Gaming mit gesundheitlichen Herausforderungen einhergehen, etwa durch Stress, Bewegungsmangel oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Hier setzt „Game on“ an: „Der Kurs verbindet digitales Gaming mit realer Gesundheitsförderung“, so Sabine Deutscher. Konzipiert als Fitness-Challenge stärkt das Programm gezielt Kraft, Ausdauer und Fokus.

Gemeinsam entwickelt mit der Deutschen Sporthochschule Köln

Entwickelt wurde „Game on“ gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). Die AOK Rheinland Hamburg und die DSHS kooperieren bereits seit 2019 zu diesem Thema, haben sechs wissenschaftliche Studien etabliert und Projekte in Schulen und Betrieben gestartet. Der neue Präventionskurs umfasst neben Workouts vor Ort auch weitere Inhalte: digitale @Home-Workouts, Weekly Quests, Team-Challenges, ein motivierendes Levelsystem, in dem Erfahrungspunkte gesammelt werden. So können die Teilnehmenden ihren Fortschritt im Blick behalten und zwischen den Präsenzterminen weitertrainieren.

„Gaming eröffnet neue Wege, um Menschen für einen gesunden Umgang mit Körper und Geist zu sensibilisieren“, sagt Sabine Deutscher. „Mit Game on schafft die AOK Rheinland/Hamburg ein Angebot für Gamerinnen und Gamer, das nicht belehrend, sondern in den Alltag und das Leben integriert ist: Es vermittelt praxisnahe Impulse zu Bewegung, Kraft- und Ausdauertraining sowie zu mentaler Gesundheit – verständlich und jederzeit gut umsetzbar.“

Infos und Anmeldung zu dem Präventionskurs „Game on“

„Game on“ wird in Kooperation mit verschiedenen Gesundheitseinrichtungen vor Ort in Nordrhein-Westfalen und Hamburg angeboten und richtet sich nicht nur an AOK-Versicherte. Fragen dazu werden unter gaming@rh.aok.de beantwortet. Weitere Infos auch im Internet unter <https://gaming.vigozone.de>