

## Pressemitteilung

# Junge Menschen über Gaming für Gesundheit sensibilisieren

**Für die AOK Rheinland/Hamburg öffnen sich neue Möglichkeiten der Gesundheitsförderung: Engagement im E-Sport und bei der FIBO.**

Düsseldorf/Köln, 11.04.2023

**Videospiele boomen. Nach Statista-Auswertungen zählt jede und jeder zweite Deutsche zu den Gamern. Passend dazu widmet die Fitness- und Gesundheitsmesse FIBO in Köln (13. bis 16. April) den Themen E-Sport und Gaming in diesem Jahr einen Schwerpunkt – und bekommt dabei Unterstützung von der AOK Rheinland/Hamburg. Die Gesundheitskasse engagiert sich bereits seit fünf Jahren in der Prävention und Gesundheitsförderung von E-Sportlerinnen und -Sportlern und ist in Messehalle 5.2 mit einem Stand vertreten.**

Die AOK Rheinland/Hamburg hat Gaming und E-Sport früh als relevanten Teil der Jugendkultur identifiziert. Über diesen Zugang lassen sich junge Menschen erreichen und für die eigene Gesundheit begeistern. Gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln führt die AOK jedes Jahr eine große E-Sport-Studie durch – ein beispielhaftes Engagement unter deutschen Krankenkassen.

### **Das Gaming bietet neue Möglichkeiten der Gesundheitsförderung**

„Uns ist es wichtig, junge Menschen beim Gaming und im E-Sport zu begleiten. Mit Hilfe unserer Studien lernen wir die Gamerinnen und Gamer besser kennen und entwickeln daraus Programme für ein gesünderes Leben. Wir möchten sie körperlich in Bewegung halten, ihre mentale und soziale Gesundheit fördern sowie Themen wie die Ernährung oder einen Ausgleich zu den Aktivitäten an der Konsole in den Fokus rücken“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg, vor dem Start der FIBO.

Junge und digital affine Menschen können sich zudem über das Gaming der eigenen Gesundheit auf spielerischer Weise nähern und diese in ihren Alltag integrieren. Dazu kooperiert die AOK Rheinland/Hamburg nicht nur mit der Sporthochschule Köln, sondern auch mit dem Team von Borussia-E-Sports des Bundesligisten Borussia Mönchengladbach.

Das Gaming bietet eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, die Gesundheitsförderung voranzutreiben. „Wir möchten unsere Zielgruppen auch im E-Sport zu einem gesunden Umgang mit Körper und Geist motivieren. In Schulen und bald auch in Betrieben unterstützen wir Gamerinnen und Gamer mit passgenauen Angeboten dabei, sich aktiv um das körperliche Wohl und die eigene Psyche zu kümmern“, so Sabine Deutscher.

Mit einem Schulungskonzept für Lehrkräfte richtet sich die AOK Rheinland/Hamburg an Berufsschulen. Schülerinnen und Schüler erhalten über das Gaming einen direkten Zugang zu Gesundheitsthemen wie gesunde Ernährung, Bewegung als Ausgleich oder Methoden des Stressabbaus. Junge Menschen werden so über Wege erreicht, die ihnen aus dem Alltag vertraut sind.

Ein zweiter Ansatz ist das Exergaming in Betrieben. Damit sind digitale Fitness-Spiele gemeint, bei denen man sich bewegen muss, um erfolgreich zu sein. „Wir stellen fest, dass Betriebe offen für solche Konzepte sind. Wir können uns deshalb gut vorstellen, die moderne Variante der Gaming-Bewegungspause schon bald auch dort zu implementieren“, sagt Sabine Deutscher.

Den Gamerinnen und Gamern widmet die FIBO einen eigenen Bereich: die Gaming- & Activity-Area. Hier können Messegäste den Profis über die Schulter schauen oder sich mit ihnen messen. Talks bieten Einblicke in die Branche.

### **Aktionsstand der AOK Rheinland/Hamburg auf der FIBO**

Die AOK Rheinland/Hamburg wird mit einem Informations- und Aktionsstand auf der FIBO, Koelnmesse Deutz, vertreten sein. Der Stand befindet sich in Messehalle 5.2 und kann von Donnerstag, 13., bis Sonntag, 16. April, täglich von 9 bis 18 Uhr besucht werden. Unter anderem gibt es viele nützliche Gesundheitsinfos, ein Gewinnspiel, Meet and Greet mit den E-Sport-Stars von Borussia Mönchengladbach und einen Gaming Cube.