

Die häufigsten Leiden bei E-Sports

Gesundheitsrisiken für Gamer: Was man tun kann, damit Mausarm & CO nicht zum Game Over werden

Mit der zunehmenden Popularität von E-Sports und E-Gaming verbringen immer mehr Menschen lange Stunden vor dem Computer oder der Konsole. Diese intensive Nutzung von Controller, Maus und Tastatur birgt jedoch Gesundheitsrisiken. Welche das sind und was man dagegen tun kann, weiß die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung.

Augenbelastung

Längeres Gaming kann zu Augenproblemen führen. Gereizte und trockene Augen sind keine Seltenheit. Die Symptome sind brennende, gerötete Augen, Juckreiz, Schmerzen, erhöhte Lichtempfindlichkeit, verschwommenes Sehen und Kopfschmerzen. Zum Game Over muss das allerdings nicht werden: ausreichend Licht im Raum, ein hochauflösender Monitor mit ausgewogenen Einstellungen für Kontraste und Helligkeit und regelmäßige Pausen helfen.

Nacken- und Rückenschmerzen

Durch einseitige Bewegungen und schlechte Haltung leiden Gamer häufiger unter Nacken- und Rückenschmerzen. Hier lohnt es, in ein ergonomisches Gaming-Set, z. B. höhenverstellbarer Schreibtisch (Wechsel Sitzen und Stehen) und ein ergonomischer Stuhl mit einer Lendenwirbelstütze, zu investieren. Ansonsten den Monitor auf Augenhöhe einstellen und Tastatur und Maus in eine bequeme Position legen. Aufrecht sitzen, Schultern zurück und Kopf waagrecht. Immer mal wieder eine Pause machen, aufstehen, sich strecken und bewegen, um die Muskeln zu

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

29. Juli 2024

entlasten. Gezielte Übungen wie Planks, Rückenstrecker oder Brücke stärken die Rückenmuskulatur.

Mausarm oder Repetitive Strain Injury (RSI)

Der sogenannte Mausarm oder RSI entsteht durch wiederholte Bewegungen und Überbeanspruchung der Hand, des Handgelenks und des Unterarms. Er tritt meist nach langen Spielsessions mit besonders intensiver Nutzung von Computermäusen oder Tastaturen auf. Dabei kann es neben Schmerzen und Beschwerden zu Taubheit, Kribbeln, Schwellungen und Steifheit kommen. Greifen oder Festhalten von Gegenständen fällt schwer und kann die Spielleistung beeinträchtigen. Langfristig helfen ergonomische Mäuse und Tastaturen. Die Handgelenke müssen gerade bleiben. Regelmäßige Pausen und Dehnübungen für Hände und Handgelenke und die Maus abwechselnd mit beiden Händen bedienen.

Sehnenscheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom

Sehnenscheidenentzündung und Karpaltunnelsyndrom sind häufige schmerzhaftes Leiden in Gamer-Kreisen. Es kann zu Schwellungen und einer Beeinträchtigung der Beweglichkeit kommen. Beim Karpaltunnelsyndrom ist der Medianusnerv betroffen, ein Nerv, der vom Unterarm in die Hand und durch den Karpaltunnel, ein enger Durchgang aus Knochen und Bändern an der Handgelenkinnenseite, geht. Bei der Sehnenscheidenentzündung ist die Umhüllung einer Sehne entzündlich verändert. Neben Ruhe und Schonung werden oftmals Schienen oder Bandagen zur Entlastung eingesetzt. Außerdem hilft Physiotherapie zur Stärkung und Dehnung der betroffenen Sehnen und Muskeln.

Schlafstörungen

Gamer leiden häufig unter Ein- und Durchschlafstörungen, weil sie gerne nachts durchzocken. Sie sollten drauf achten, zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu gehen und wieder aufzustehen, selbst wenn die aktuelle Spielphase

noch so spannend ist. Mit einer konsistenten Schlafenszeit lassen sich Schlaf und Gaming besser aufeinander abstimmen. Außerdem sollte man auf aufregende Computerspiele kurz vorm Schlafengehen verzichten. Das kurzweilige Blaulicht des Bildschirmlichts bremst die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und hält wach. Viele Spiele verursachen eine hohe Adrenalinausschüttung und regen das Hirn stark an. Ein leichtes Abendessen zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen und eben nicht kurz davor, kann einen guten Schlaf begünstigen.

Bildunterzeile: Nackenleiden ist bei Gamern ziemlich häufig. Foto: Debeka/AdobeStock