



# Welche Auswirkungen haben Computerspiele auf die Gesundheit?

Von terracodes

Erstellt am 2 Feb 2014 - 22:14

Computergames sind eine Art der Freizeitgestaltung der sehr viele Menschen nachgehen. Hierbei kann man einfach mal dem Alltag entfliehen und etwas Abschalten.

So weit so gut: Doch haben Games auch negative Auswirkungen auf den eigenen Gesundheitszustand? Diese Fragen möchten wir hier einmal etwas genauer beleuchten.

### Sitzhaltung und Co

Grundsätzlich ist das Zocken meist eine sitzende Tätigkeit. Bedenkt man, dass viele Menschen schon auf der Arbeit oder in der Schule mehr oder weniger den ganzen Tag sitzen, so ist es natürlich nicht unbedingt förderlich, wenn man dies auch noch in seiner Freizeit tut. Allerdings kann man die eventuell daraus resultierenden gesundheitlichen Auswirkungen auch dadurch minimieren, dass man an seiner Sitzhaltung arbeitet und versucht so vor dem PC zu sitzen, dass dies einer möglichst gesunden Körperhaltung entspricht. Außerdem gibt es auch Games für Spielekonsolen, bei denen man vor der Konsole steht oder diese sogar per Gesten steuern. Hier entfällt dann der gesundheitliche Nachteil eventueller Haltungsschäden.

### Die Einflüsse auf das Auge

Eine Sache über die im Hinblick auf die Computernutzung recht wenig diskutiert wird sind mögliche Augenschäden. Diese können natürlich dadurch auftreten, dass man sehr lange auf sehr kurze Distanzen blickt und dem Auge so wenig Abwechslung bietet. Eine Sache hat sich in dieser Hinsicht jedoch in den letzten Jahren erheblich verbessert: Röhrenmonitore oder Röhren-TVs sind so gut wie aus der Welt verschwunden! Diese Geräte waren besonders schädlich für das Auge.

### Soziale und psychische Einflüsse

Wichtig ist [beim Thema Computerspiele](#) [1] natürlich auch der psychische Aspekt. Schnell kann man von Games mehr oder minder abhängig werden oder sozial vereinsamen. Dies ist jedoch ein Punkt, den der Gamer selbst voll und ganz in der Hand hat und steuern kann.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:19):** <http://www.medkom24.eu/node/18726>

### Links:

[1] <http://www.come-on.de/lokales/luedenscheid/kostenlose-browsergames-fuer-jeden-geschmack-3297067.html>