



## E-Sport und Gesundheit

Gesundheitsförderung im E-Sport beinhaltet vor allem einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst, der Disziplin und dem Umfeld, sowie das Erlernen von Problemlösungsstrategien. Dazu gehört auch, dass Trainer und Trainerinnen ihre Spielenden zu einem verantwortungsvollen Umgang mit E-Sport motivieren und dabei auch körperliche Auswirkungen wie Rückenschmerzen, Lungenkollapse und RSI-Syndrom sowie mentale Auswirkungen wie Depressionen und Gaming Disorder berücksichtigen. Durch ein Ausgleichstraining können die Spielenden ihre Fähigkeiten weiter entwickeln, während sie gleichzeitig ihre Gesundheit fördern. Körperliche Schäden und psychische Erkrankungen können so vorgebeugt werden.

Der Jugendschutz ist ein wichtiger Bestandteil, daher müssen die Altersfreigaben beachtet und Spiele ohne Altersfreigabe nicht angeboten werden. Bei Unsicherheiten können Einrichtungen wie die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK), das Jugendamt oder der Spieleratgeber NRW unterstützen.

*Dieser Text wurde durch den Chatbot ChatGPT generiert.*