

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Sind Computerspiele denn gesund? – Drei Generationen

Oma Elfriede spricht sich vehement dagegen aus. Sie sieht wie Ihre Enkel den ganzen Tag vor Ihrem Kasten sitzen und nur auf den einen kleinen Knopf drücken und die ganze Zeit irgendwelche Monster oder schlimmer noch auch Personen abschießen. Das findet Sie überhaupt nicht gut und sieht darin auch keinen Nutzen für die Kinder und Jugendlichen. Das einzige was Ihrer Ansicht nach gefördert wird ist die sitzende Tätigkeit! Mehr aber auch nicht. Und dies machen die Kinder doch sowieso schon so oft. Sie kann sich noch an Ihre Kindheit erinnern. Da war Sie nach der Schule immer draußen im Hof, bei den Nachbarn oder auch irgendwo in der Stadt/Dorf unterwegs, oft eben auch ohne Begleitung eines Erwachsenen, und das war immer wunderbar. Wenn Sie das heute sieht. Die Kinder, die nur von A nach B mit dem Auto gefahren werden und kaum noch einen Schritt zu Fuß gehen müssen. Da hat sich schon einiges verändert.

Thomas hingegen findet die Computerspiele toll. Ihm wird es niemals zu viel den ganzen Abend und manchmal auch noch bis kurz vor dem Schlafengehen zu spielen. Er findet das super spannend, aufregend und er kann dadurch immer etwas Tolles erleben. Er weiß zwar, dass er sich vielleicht mehr bewegen sollte, aber ihm gefällt das Abenteuer und Spielen viel zu sehr, als das er das aufhören möchte. Außerdem geht er ja 1x/ Woche zum Fußball um sich zu bewegen. Das reicht doch sicher an Bewegung und ja dann hat er ja auch noch immer Hausaufgaben auf und durch die Computerspiele kann er dabei richtig entspannen und loslassen. Seine Oma versteht er nicht so richtig. Sie möchte ihm am liebsten das Spielen austreiben.

Die Eltern Peter und Elisabeth möchten Ihren Sohn gerne unterstützen. Sie selber kennen den Reiz und den Spaß den man bei Computerspielen empfinden kann aus eigener Erfahrung sehr gut. Peter spielt sogar manchmal mit seinem Sohn eine Partie mit. Aber diesen ganzen Wahn und dieses Sucht-ähnliche Verhalten Ihres Sohnes verstehen Sie nicht. Es gibt doch noch etwas anderes als Computerspiele. Und die Technik hat sich ja mittlerweile so stark verändert, dass Sie jedes Mal eine stundenlange Einweisung Ihres Sohnes bekommen müssen, wenn Sie dann auch einmal die Geräte nutzen möchten. Aber Sie haben da auch etwas von „Serious Games“ gehört. Was das jetzt schon wieder ist?

Als „Serious Games“ werden Computerspiele bezeichnet, die sich einen gesundheitlichen Effekt durch das Spielen versprechen. Hierbei sind Computerspiele gemeint, die Bewegungen der spielenden Personen auf den Bildschirm übertragen und so beispielsweise Ski-Slalom, Bowling oder auch Tanzen ermöglichen. Der Bildschirm wird damit zum Co-Therapeuten gemacht, der die Bewegungsdurchführung fördert.

Alle diese Computerspiele erleben gerade einen großen Boom. Aber das besondere daran ist, dass diese Spiele nicht nur für die Kinder und Jugendlichen, sondern auch für die Senioren angewandt werden.

Oma Elfriede ist da sehr skeptisch, aber auch Thomas kann sich nicht vorstellen, dass seine Oma das überhaupt kann. Auch die Eltern Peter und Elisabeth sind sehr gespannt.

Und dann beschließen Sie sich nun doch mal so ein Gerät zu kaufen. Praktisch ist, dass bereits ein Spiel mit dabei ist. Aber teuer ist es trotzdem.

Und dann treffen Sie sich alle am nächsten Abend. Thomas hat innerhalb von 5min alle Geräte angeschlossen und aufgebaut, Oma Elfriede schaut sich das Ganze erstmal aus dem sicheren Sofasessel an.

Und dann fängt Thomas einfach mal an. Jetzt sehen Sie alle die Bewegungen von Thomas auf dem Bildschirm. Und wie er mit dem Controller die Bewegungen steuern und beeinflussen kann. Schon irgendwie faszinierend.

Hmm... vielleicht ist das ja doch auch was für mich, denkt Oma Elfriede im Stillen.

Danach sind die Eltern dran. Peter bekommt die Bewegungen auch sofort hin, bei Elisabeth dauert es ein klein wenig, aber dann geht es auch.



Und nun ist Oma Elfriede dran. Thomas erklärt Ihr nochmal im Detail, wie Sie den Controller zu bedienen hat. Beim ersten Mal klappt es schon mal nicht, auch beim zweiten Mal klappt es nicht auf Anhieb. Aber so schnell gibt Oma Elfriede nicht auf und dann schafft Sie es doch.

Man oh man, denkt Thomas, meine Oma hat ganz schön was drauf.

Ihr Gesundheitsteam (Rita Wittelsberger)

