

Gaming mit vollem Einsatz: Wenn Spielspaß zur Belastung wird

12.08.2025, 13:43 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)*



Wer beim Gaming auf Augen und Körper achtet, bleibt länger im Spiel.

Zur Gamescom 2025: Tipps für klare Sicht und entspanntes Gaming

Berlin, 12. August 2025 (KGS) – **Fast 60 Prozent aller Menschen in Deutschland spielen regelmäßig Computer- oder Videospiele, Tendenz steigend. Doch stundenlanges Zocken kann zur Belastung werden: Jede*r Dritte leidet unter trockenen Augen, Kopfschmerzen oder Verspannungen. Zur Gamescom 2025 gibt das Kuratorium Gutes Sehen e. V. alltagsnahe Tipps für gesundes Gaming – für besseres Sehen, weniger Beschwerden und mehr Spielkomfort.**

Gaming ist Alltag für Millionen Menschen

In Deutschland spielen rund 38 Millionen Menschen zwischen 6 und 69 Jahren regelmäßig Computer- oder Videospiele. Das sind 59 Prozent der Bevölkerung. Am aktivsten sind die 16- bis 29-Jährigen mit einem Anteil von über 91 Prozent. Aber auch ältere Generationen holen auf: Das Durchschnittsalter der Gamer*innen liegt mittlerweile bei 40 Jahren. Am beliebtesten ist das Smartphone: 23 Millionen Menschen nutzen Spiele-Apps auf ihrem Telefon. Doch ganz gleich, ob mobil, am PC oder an der Konsole: Für viele ist Gaming fester Bestandteil des Alltags. Umso wichtiger ist es, dabei auch an Augen und Körper zu denken.

„Gutes Sehen ist für Gamer*innen genauso wichtig wie die richtige Hardware. Wer seine Augen regelmäßig checkt, Pausen einlegt und auf Haltung achtet, spielt gesünder – und bleibt dauerhaft leistungsfähig“, betont Kerstin Kruschinski, Sprecherin des Kuratoriums Gutes Sehen.

Wenn Spielen zur Belastung wird

Rund 70 Prozent der Bildschirmnutzenden berichten über Beschwerden wie trockene, müde Augen, verschwommene Sicht, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme – typische Symptome des sogenannten Computer Vision Syndroms. Ursachen sind stundenlanges Starren auf den Bildschirm, fehlendes Blinzeln und ungünstige Lichtverhältnisse. Auch bei Gamer*innen kommen diese Faktoren häufig zusammen – sie spielen im Schnitt fast vier Stunden täglich. Während

Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren laut JIM-Studie durchschnittlich etwa 90 Minuten pro Tag mit Videospielen verbringen, sitzen ambitionierte E-Sportler*innen oft acht Stunden oder länger vor dem Monitor.

Die gesundheitlichen Belastungen enden jedoch nicht beim Sehen: Eine E-Sport-Studie zeigt, dass rund ein Viertel der Spielenden über Rückenschmerzen klagt, fast ein Fünftel über Nackenbeschwerden. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und eine schlechte Sitzhaltung erhöhen das Risiko für Verspannungen, Kreislaufprobleme und Übergewicht deutlich. Besonders häufig ist auch der sogenannte Smartphone-Nacken: Schon bei einer Neigung des Kopfes um 60 Grad, wie sie beim Blick aufs Handy typisch ist, wirken bis zu 27 Kilogramm auf die Halswirbelsäule. Das entspricht dem Gewicht eines siebenjährigen Kindes und kann auf Dauer zu Fehlhaltungen, muskulären Beschwerden und chronischen Schmerzen führen.

Besonders alarmierend: Mit jeder zusätzlichen Stunde vor dem Bildschirm steigt bei Kindern und Jugendlichen die Häufigkeit von Kurzsichtigkeit um 21 Prozent. Wer täglich vier Stunden oder mehr vor dem Bildschirm verbringt, ist etwa doppelt so häufig kurzsichtig wie Gleichaltrige mit deutlich geringerer Nutzung.

Sechs Tipps für gesünderes Gaming:

1. Regelmäßig zum Seh-Check

Schon kleine Sehschwächen führen zu angestrengtem Sehen, verzögerter Reaktion und schlechter Körperhaltung. Ein Sehtest bei Augentoptiker*innen oder Augenärzt*innen, am besten alle ein bis zwei Jahre, schafft Klarheit. Erste Hinweise liefert z. B. der kostenlose Online-Seh-Check auf www.seh-check.de.

2. Individuelle Bildschirmbrille

Spezielle Gaming-Brillen mit Blaulichtfilter sind beliebt, doch ihr Nutzen ist wissenschaftlich wenig belegt. Anscheinend reduzieren sie weder Sehstress noch Schlafprobleme. Besser ist eine individuell angepasste Bildschirmbrille – je nach Alter und Spielverhalten: Für Smartphone-Gamer*innen ab etwa 35 Jahren empfiehlt sich eine Brille mit Nahunterstützung. Bei Menschen ab ca. 50 Jahren sorgt eine individuell angepasste Bildschirmbrille mit Gleitsicht für deutlich mehr Sehkomfort, sowohl im Nah- als auch im Mittelbereich. Diese entlastet die Augen beim längeren Zocken ebenso wie bei der Navigation zwischen verschiedenen Displays.

3. 20-20-20-Regel – so oft es das Spiel zulässt

Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt in 20 Fuß (ca. sechs Meter) Entfernung schauen. Das entspannt die Augenmuskulatur und beugt Sehstress vor. In actionreichen Games ist das nicht immer umsetzbar, aber zwischen Matches oder in Ladepausen gut machbar, vor allem für Hobby-Gamer*innen, die ihre Spielzeit flexibel gestalten.

4. Blinzeln nicht vergessen

Beim Gaming sinkt die Lidschlagfrequenz von etwa 15 auf nur vier bis fünf Blinzler pro Minute – zu wenig, um die Augenoberfläche feucht zu halten. Bewusstes Zwinkern beim Levelwechsel oder Tränenersatzmittel ohne Konservierungsmittel helfen gegen trockene, gereizte Augen.

5. Richtig sitzen, besser sehen

Der Bildschirm sollte etwa eine Armlänge entfernt und leicht unter Augenhöhe stehen. Faustregel: Augenhöhe trifft auf das obere Drittel des Monitors. Der Stuhl sollte eine anpassbare Rückenlehne, Armlehnen und eine stabile Sitzhöhe bieten. Auch kleine Bewegungspausen, etwa nach jedem Match, fördern die Durchblutung und entlasten die Wirbelsäule.

6. Lichtverhältnisse optimieren

Wer im Dunkeln spielt, überfordert die Augen: Der harte Kontrast zum hellen Bildschirm führt zu schneller Ermüdung. Ideal sind Tageslicht von der Seite oder indirekte Lichtquellen hinter dem Monitor. Das schont die Augen und macht das

Spielgeschehen angenehmer.

Meldung im KGS-Presseportal: <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/seh-gesundheit-und-technik/gaming-mit-vollem-einsatz-wenn-spielspass-zur-belastung-wird/>

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)

Werderscher Markt 15
10117 Berlin
Deutschland

www.sehen.de

Portrait

Kuratorium Gutes Sehen e.V. – Wissen rund um Gutes Sehen und Aussehen

Der in Berlin ansässige Verein Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS) ist eine überregional arbeitende Initiative im deutschsprachigen Raum, die seit 1949 Aufklärungsarbeit rund um Gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen leistet. In Zusammenarbeit mit unabhängigen wissenschaftlichen Beratern informiert das KGS über Themen wie Sehprobleme, Kinder und Sehen, Sonnenschutz, Sehtests, Brillenstyling, Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr.

www.sehen.de | www.seh-check.de | www.brillenstyling.de | www.kontaktlinseninfo.de

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS) Werderscher Markt 15
10117 Berlin
Deutschland

Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)

030 / 41 40 21-22

presse@sehen.de

www.sehen.de

<https://www.openpr.de/news/1289637/Gaming-mit-vollem-Einsatz-Wenn-Spielspass-zur-Belastung-wird.html>