

# Den Gamern Grenzen setzen

**Computer- und Videospiele sind für Pädagogik und Therapie oft ein Segen, im Alltag werden sie manchmal zum Fluch. Denn exzessives Gamen kann sich auf die körperliche und psychische Gesundheit negativ auswirken. Daher gilt: Auf das Mass kommt es an.**

Von Denise Walser

**Goldau.** – In fremde Welten eintauchen, in völlig andere Rollen schlüpfen und ständig neue Herausforderungen spielend bewältigen – Computer- und Videospiele machen es möglich. Sie faszinieren und fesseln inzwischen Millionen Menschen, vor allem jüngere.

## Nicht alle Spieler sind süchtig

Laut der «James»-Studie nutzen 61 Prozent der Jungen und 19 Prozent der Mädchen im Alter von 12 bis 19 Jahren Computer- oder Videospiele. Doch nicht jeder, der gamt, ist süchtig. Da die Computerspielsucht bislang keine offiziell anerkannte psychische Störung oder Krankheit ist, gibt es bisher keine allgemein anerkannte Definition, wann die Computerspielnutzung als krankhaft einzustufen ist. Der Übergang zwischen risikoarmem und problematischem Computerspielverhalten ist fließend.

Wenn die Computerspielnutzung den normalen Rahmen sprengt, spricht man von einem exzessiven Computerspielverhalten oder von Computerspielsucht. Sie gehört zu den sogenannten nicht stofflichen Süchten wie auch die Arbeitssucht, Glücksspielsucht oder exzessives Einkaufen. Im Gegensatz zu stoffgebundenen Süchten wie Drogen- oder Alkoholabhängigkeit kommen Kick oder Entspannung dabei nicht vom Einnehmen einer Substanz, sondern von einer Tätigkeit wie Computerspielen.

## Schädlich für Körper und Seele

Dass sie nicht mehr ohne diesen Kick leben können, kann schwerwiegende Folgen haben: Betroffene, die nur noch am Bildschirm sitzen, verlieren meist wichtige soziale Kontakte, auch die Leistungen in Schule oder Beruf leiden unter der Sucht. Neben dem psychosozialen Bereich kann exzessives Computerspiel zudem die körperliche



Ein kleines Mädchen sitzt vor dem heimischen Computer: Experten meinen auch zu diesem Thema, dass es vornehmlich auf das richtige Mass ankommt. Archivbild

Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen und zu Kopfschmerzen, Sehproblemen und Haltungsschäden führen. Häufig hat die Abhängigkeit auch ein gestörtes Essverhalten zur Folge, da Betroffene im Extremfall kaum noch Zeit zum Essen haben, geschweige denn zum Kochen, und das oftmals ungesunde Essen herunterschlingen. Vor allem Kinder und Jugendliche

sind gefährdet, abhängig zu werden. Und es gibt nur etwas, das normales Gamen garantieren kann: Eltern und andere Erziehungspersonen. Sie sollten sie begleiten, indem sie Grundregeln aufstellen und Grenzen setzen. Und mit ihnen über Inhalte und Gefühle, über Sinn und Unsinn reden – egal, wie blöd der Nachwuchs das findet. Elterliches Engagement ist in die-

sem Bereich notwendig, doch übertriebene Sorge fehlt am Platz. Denn Gamen muss nicht per se zur Gefahr werden.

Weitere Infos unter [www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)

## Junge Menschen gefährdet

Das Gehirn von Kindern und Jugendlichen ist noch nicht vollständig entwickelt – auch die Region nicht, die Verhalten und Emotionen steuert. Daher können sie sich schlechter kontrollieren und disziplinieren und sind besonders gefährdet, abhängig zu werden. Sie brauchen die Unterstützung von Eltern und Erziehungspersonen. Gamen muss nicht per se gefährlich sein. Vor allem dann nicht, wenn Eltern von Anfang an verantwortungsbewusst und konsequent über die drei W entscheiden: was Kinder wann und wie lange medial machen.

### Tipps für Erwachsene

Hilfe für betroffene Eltern gibt unter anderem das Buch «Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe», Grüssler/Thalemann, Hans Huber Verlag.

Und für Lehrer ist bei gesundheit schwyz ab Oktober 2011 ein Unterrichtskoffer für die 3./4. Klasse erhältlich, der Unterrichtssequenzen und -materialien zum Thema «Gamen» beinhaltet.

Bei gesundheit schwyz (unter Telefon 041 859 17 27) beantwortet man auch andere brennende Fragen zu exzessiver Computerspielnutzung. (pd)

## Wie viel ist normal?

Da «Computerspielsucht» bislang keine offiziell anerkannte psychische Störung oder Krankheit ist, gibt es auch keine offizielle Definition, ab wann Computerspielverhalten krankhaft oder süchtig ist. Man kann sich aber an folgenden Fragen orientieren:

- Übt die/der Betroffene in der Freizeit auch noch andere Aktivitäten regelmässig aus?
- Pflegt die/der Betroffene soziale Kontakte?
- Erfüllt die/der Betroffene die Aufgaben in Schule, Beruf, Freizeit sorgfältig?
- Achtet die/der Betroffene auf seine Gesundheit? (Schlaf, Ernährung, Sport)

## Die Autoren

Denise Walser, B.Sc. ZFH in Angewandter Psychologie, ist bei [gesundheit schwyz](http://www.gesundheit-schwyz.ch) zuständig für den Fachbereich Abhängigkeiten/Sucht.



## Über Alkohol sprechen

**Vom 21. bis 29. Mai findet die Dialogwoche Alkohol statt. Diese führt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) gemeinsam mit zehn Trägerorganisationen sowie den Kantonen, den Städten und zivilgesellschaftlichen Organisationen durch.**

Von Denise Walser

**Goldau.** – Statt wie bisher Inhalte zum Thema Alkohol über die Massenmedien zu verbreiten, steht in dieser Woche der gesellschaftliche Dialog im Mittelpunkt. Dieser soll durch Veranstaltungen und Aktionen, welche zum Beispiel in Vereinen, in der Schule, in Gemeinden oder am Arbeitsplatz organisiert und durchgeführt werden, gezielt angeregt werden. Gesamt-schweizerisch werden während dieser

Dialogwoche 200 bis 300 Aktivitäten angestrebt.

Nun kann man die Gelegenheit nutzen, den Alkohol zum Thema zu machen, und einen Anlass oder eine Veranstaltung organisieren. Die Spannweite der Aktionen ist sehr gross: Eine Aktivität im Quartier ist ebenso willkommen wie ein öffentlichkeitswirksamer Anlass. Ideen und weitere Informationen finden Sie unter [www.ich-spreche-über-alkohol.ch](http://www.ich-spreche-über-alkohol.ch). Interessierte melden sich bei der kantonalen Suchtbeauftragten, Carmen Rusch, unter [carmen.rusch@sz.ch](mailto:carmen.rusch@sz.ch) oder bei [gesundheit schwyz](http://www.gesundheit-schwyz.ch) unter Telefon 041 859 17 27. Die Dialogwoche ist ein trinationales Projekt mit Deutschland und Liechtenstein und bildet den Auftakt einer längerfristigen Kampagne, welche im Rahmen des Nationalen Programms Alkohol (NPA) 2008 bis 2012 stattfindet.

## VERANSTALTUNGSTIPPS

### Schwyz

**31. März, 20.00 bis 21.30 Uhr, Spital Schwyz. Publikumsvortrag: «Plastische Chirurgie im Spannungsfeld zwischen Form und Funktion».** Behandelt werden die Fragen: Wo hört die Wiederherstellungschirurgie auf und wo beginnt die Schönheitschirurgie? Ist man nach einer Schönheitsoperation wirklich schöner? Der Facharzt beleuchtet diese Fragen am Vortrag anhand konkreter Beispiele. Es referiert Prof. Dr. Dominique Erni, Facharzt FMH für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie. Professor Erni ist seit Januar diesen Jahres als Belegarzt am Spital Schwyz tätig.

### Oberwil

**14. März, 14.00 bis 16.00 Uhr, Mehrzwecksaal der Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. Vortrag: «Psychotherapie mit Ego States»** mit Dr. med. FMH Dominik Schönborn.

6. April, 19.00 bis 20.30 Uhr, Seminarraum des Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. Angehörigenabend: Information

und Diskussion für Angehörige von psychischkranken Menschen. Anmeldung bis am Vorabend erbeten beim Empfang unter Telefon 041 726 33 00 oder per E-Mail unter [empfang@pkzs.ch](mailto:empfang@pkzs.ch).

### Brunnen

**24. März, 19.30 Uhr, Forum der Aeskulap-Klinik Brunnen. Publikumsvortrag: «Behandlung rheumatischer Erkrankungen»**, mit den Referenten Dr. med. Hans P. Ogal, Chefarzt, Leitung Schmerztherapie, und Dr. med. Simon Feldhaus, Oberarzt Schmerztherapie. Anmeldung erwünscht unter Telefon 041 825 47 54 oder per E-Mail [anna.weizel@aeskulap.com](mailto:anna.weizel@aeskulap.com).

## IMPRESSUM

Die «Gesundheitsseite Schwyz» wird in Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz, Gesundheit Schwyz, der Aeskulap-Klinik und der Psychiatrischen Klinik Zugersee gestaltet.

## GESUNDHEITSRATGEBER



Dr. med. Cesar Winnicki, Chefarzt der Aeskulap Klinik Brunnen

## Müdigkeit ganzheitlich begegnen

Im Frühling überkommt mich immer eine heftige Frühlingsmüdigkeit. Ist das normal, und was kann ich dagegen tun?

Marina Ackermann, 48 J.

### Dr. med. Cesar Winnicki antwortet

Obwohl die Frühlingsmüdigkeit einen natürlichen, hormonellen Anpassungsprozess an die kalten und kurzen Wintertage darstellt, kann die Dauer dieser Problematik mit verschiedenen Massnahmen verkürzt werden. Mit dem Erwachen der Natur ist der Zeitpunkt gekommen, den Körper wieder in Schwung zu bringen. Für die körperliche Fitness sind Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walking oder Fahrradfahren ideal.

Für die «Frühlingskur» ist die Ernährung entscheidend. Zuerst müssen die übermässigen Pfunde abgebaut, dann unser Körper mit frischen Vitaminen und Spurenelementen versorgt werden. Die christliche Fastenzeit ist dabei die ideale Zeit zum Heilfasten. Entscheidend sind die vorgängige mentale Vorbereitung, der zeitliche Rahmen sowie die Entlastung des Darmes. Den individuellen Gegebenheiten wie Gewicht, Konstitution und subjektives Befinden muss Rechnung getragen werden. Am besten wäre es, dies mit einem ganzheitlich tätigen Arzt zu besprechen. Als Alternative zum Fasten bietet sich eine rein vegetarische Kost an.

Im Kampf gegen den «Winterkater» können uns auch diverse Heilkräuter wie das Johanniskraut wirksam unterstützen. Es avancierte in den letzten Jahren zu einem allseits anerkannten Heilkraut gegen depressive Verstimmung. Um den gesamten Kreislauf auf Vordermann zu bringen, kommen Extrakte aus dem Weissdorn zum Einsatz. Weitere Heilkräuter wie Ginseng, Birkenblätter oder Schlehdorn können die allgemeine Stärkung der Lebenskraft bewirken.

Dr. med. Cesar Winnicki ist Chefarzt der Aeskulap Klinik, Brunnen.



## AESKULAP KLINIK

Ärztliche Ganzheitsmedizin

Gersauerstrasse 8 • CH-6440 Brunnen  
Tel +41 (0)41 825 47 47  
Fax +41 (0)41 825 48 00  
[info@aeskulap.com](mailto:info@aeskulap.com) • [www.aeskulap.com](http://www.aeskulap.com)

## Schläfchen senkt den Blutdruck

**New York.** – Ein Nickerchen während des Tages kann den Blutdruck senken und dadurch das Herz-Kreislauf-System entlasten. Das haben Forscher des Allegheny College in Pennsylvania herausgefunden. Wie sie in der Online-Ausgabe der Zeitschrift «International Journal of Behavioral Medicine» berichten, haben sie diese Erkenntnis aus einem Versuch mit 85 gesunden Studenten gewonnen. (dapd)