

## **Empfehlung Spiele & Gesundheit**

Das Spielen stellt kein besonderes Gesundheitsrisiko dar. Es dient der Unterhaltung und ist interaktiver als Lesen oder Fernsehen.

### **Für den Schutz der Augen empfehlen wir den Spielern folgende Maßnahmen:**

- » Es sollte in einem gut beleuchteten Zimmer gespielt werden.
- » Es sollten regelmäßige Pausen eingelegt werden.
- » Es sollte nicht stundenlang hintereinander gespielt werden, auch wenn es gerade spannend ist.
- » Ein Mindestabstand zum Bildschirm sollte eingehalten werden.

### **Kann mein Kind spielsüchtig werden?**

Das Spielen von Videospiele kann keine physische Abhängigkeit hervorrufen. Kinder spielen, weil es ihnen Spaß macht. Einige spielen lieber als andere. Es kann passieren, dass sie ganz und gar von einem Videospiele eingenommen sind (Dasselbe gilt für Filme oder Fernsehen).

### **Kann sich Gewalt in Videospiele auf das Verhalten meines Kindes auswirken?**

Es ist nicht nachgewiesen, dass Videospiele, in denen Gewalt vorkommt, zu einer späteren oder dauerhaften Erhöhung der Gewaltbereitschaft oder Aggressivität führen. Die Forschung in diesem Bereich untersucht in erster Linie die kurzfristigen Auswirkungen, weshalb die Ergebnisse nicht eindeutig sind. Um sicherzustellen, dass Ihr Kind keine Spiele spielt, die als zu gewalttätig erachtet werden, halten Sie sich bitte genau an die Altersbeschränkungen.

### **Kann das Spielen Epilepsie auslösen?**

Nein. Ausführliche Studien haben bewiesen, dass Videospiele keine Epilepsie auslösen können. Bei einer sehr geringen Anzahl von Personen, die bereits unter fotogener Epilepsie leiden, kann jedoch durch das Spielen eines Videospiele ein solcher Anfall ausgelöst werden. Dies kann jedoch auch in anderen Situationen passieren, z. B. beim Fernsehen, in der Disko oder durch das Flimmern des Sonnenlichts beim Durchfahren einer Allee.