Artikel vom 29.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 07:22 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/wenn-zocken-krank-macht

Wenn Zocken krank macht



Foto: Gisela Ehret

Videospiele gehören für viele Kinder und Jugendliche zum Alltag. Dagegen ist zunächst nichts einzuwenden. Doch einige werden süchtig danach.

Täglich drei bis vier Stunden online spielen, am Wochenende auch mal sechs: Für Thomas* war das über mehrere Jahre Normalität. Er lebte in seiner eigenen Online-Blase. Dazu kämpfte er mit Übergewicht. „Ich fühlte mich unwohl im eigenen Körper“, sagt er rückblickend. In der realen Welt kam er zunehmend schlechter zurecht und zog sich deswegen weiter zurück.

So wie Thomas geht es vielen jungen Menschen, bei denen Videospiele zu viel Raum einnehmen. Laut einer Langzeitstudie der DAK Gesundheit nutzten im Jahr 2023 11,1 % der Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren Videospiele in einem riskanten Umfang, bei 4,3 % spricht man gar von einer krankhaften Nutzung. Jungen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Mädchen. Ähnliche Zahlen gibt es für die problematische und krankhafte Nutzung von sozialen Medien und Streaming-Diensten. Auch Eltern sind alarmiert: Jedes vierte bis fünfte Elternteil gab 2023 an, sich Sorgen um die Mediennutzung seines Kindes zu machen. Gleichzeitig ist Gaming ein weit verbreitetes Hobby und gehört zur Jugendkultur.

Mehr in LZ 5-2025 ab S. 68