ZAPPELND VOR DEM BILDSCHIRM

Taugen Videospiele als Sportersatz?

— Dank Bewegungssensoren ermöglicht die neue Videospieltechnologie Kinect das Spielen mit vollem Körpereinsatz. Avanciert die Spielkonsole somit zum Fitnessgerät für Kinder? Britische Wissenschaftler überprüften an 18 Schulkindern zwischen 11 und 15 Jahren, ob diese Videospiele mit realem Training gleichzusetzen sind. Sie ließen die Kinder zuerst 15 Minuten ein virtuelles Autorennen spielen, das im Sitzen mit einer Handheld-Konsole gesteuert wurde. Anschließend sollten die Probanden zwei über Kinect bewegungsgesteuerte Games durchlaufen – ebenfalls je eine Viertelstunde lang. Beim ersten Spiel mussten die Kinder Tanzsequenzen üben, beim zweiten gegen einen virtuellen Gegner boxen. Während des Spielens sowie in Ruhe bestimmten die Forscher Herzfrequenz, Sauerstoffaufnahme und Energieumsatz der Probanden. Die Werte lagen bei beiden Kinect-Games signifikant höher als bei dem im Sitzen gespielten Autorennen oder in Ruhe ($p \leq 0,05$). Boxen strengte die Spieler mehr an als das Tanzen. So stieg beim Tanzen die Herzfrequenz im Mittel auf 118 Schläge pro Minute, beim Boxen auf 131 und war somit um 53% bzw. 70% höher als in Ruhe und um 34% bzw. 48% höher als beim Autorennen. **DK ■**

Smallwood S. R. et al. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012; online 24. September 2012.
doi:10.1001/archpediatrics.2012.1271

„Treffpunkt Gesundheit“

1 x Arztinfo plus 10 x Patienteninfo

In dieser Ausgabe finden Sie eine Beilage mit Informationen zum Thema „Natürliche Hilfe bei Stress“. Mehrfachbelastungen im Alltag bis hin zum „Burn-out“ werfen immer mehr Menschen aus der Bahn. Die rechtzeitige Unterbrechung dieses Teufelskreises ist manchmal auch mit natürlichen Mitteln oder sanfter Medizin möglich. Sie als Ärztin/Arzt können Ihren Patienten wiederum durch eine Therapieempfehlung auf dem grünen Rezept Sicherheit geben. Zehn Flyer zur Weitergabe an Ihre Patienten enthalten entsprechende laiengerechte Informationen. Damit möchten wir das Arzt-Patienten-Gespräch unterstützen und helfen, Ihre Beratungszeiten zu verkürzen.

Bei Bedarf können Sie für Ihre Patienten weitere Flyer anfordern. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Angabe der gewünschten Stückzahl sowie Ihre Postadresse für den Versand an:

gesundheit@springer.com

Das Projekt wurde mit freundlicher Unterstützung der Weleda AG realisiert.

Arztinfo / Patienteninfo