

Der IK Gamer Guide

Dein ultimativer Fitness-Booster für deine Gaming-Performance



Hol dir die Skills, um
besser zu zocken –
und steigere gleichzei-
tig dein Wohlbefinden



Vorwort

Level up – nicht nur im Game, sondern auch im echten Leben!

Gaming ist mehr als nur ein Hobby – es ist ein Sport, bei dem es auf Schnelligkeit, Präzision und Konzentration ankommt. Als Gamerin oder Gamer weißt du: Dein Kopf ist dein wichtigstes Werkzeug. Aber wusstest du, dass deine körperliche Fitness und deine Ernährung genauso entscheidend sind, um das Maximum aus deinem Spiel herauszuholen?

Dieser Guide zeigt dir, wie du fit bleibst, deinen Kopf frei machst und dein Game auf das nächste Level bringst. Hier findest du Tipps und Tricks, die dir helfen, deine Gaming-Performance zu steigern – und dabei gesund zu bleiben. Denn wenn dein Körper und Geist im Einklang sind, erreichst du Bestleistungen – im Spiel und im Leben.



Inhalt

- 04 ERAZER und die IK –
Eine starke Kooperation
für deine Gesundheit
- 05 Bewegung – Fit fürs
nächste Match
- 09 Ernährung – Powerfood
für Gamerinnen und
Gamer
- 13 Mentale Gesundheit –
Dein Mindset, dein Spiel
- 17 Suchtprävention –
Gaming mit Köpfchen
- 21 Ausblick – Stay healthy,
stay ahead
- 22 Impressum und Kontakt



ERAZER und die IK

Eine starke Kooperation für deine Gesundheit

Was haben eine Krankenkasse und ein Hersteller von Gaming-Hardware gemeinsam? Ganz einfach: Beide wollen, dass du als Gamerin oder Gamer topfit und auf der Höhe der Zeit bist – im Spiel und im echten Leben. Die Innovationskasse (IK) und ERAZER haben sich zusammengetan, um dich mit diesem Guide dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben und deine Gaming-Leistung zu verbessern. Gemeinsam fördern wir ein Bewusstsein für Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit im Gaming – damit du immer bereit bist für dein nächstes Match!



Kapitel I

Bewegung

Fit fürs nächste Match

Gaming fordert nicht nur deinen Geist, sondern auch deinen Körper. Eine gesunde Sitzhaltung, Bewegungspausen und das richtige Setup sind entscheidend, um langfristig erfolgreich zu zocken. So bringst du deinen Körper in Bestform und bleibst auch nach stundenlangen Sessions fit.



Tipp 1

Finde deine perfekte Sitzposition:

Dein Stuhl sollte deinen Rücken stützen und deine Füße sollten flach auf dem Boden stehen. Der Monitor sollte auf Augenhöhe sein, damit dein Nacken entspannt bleibt.

Tipp 2

Lege regelmäßig Stretching-Pausen ein:

Steh alle 60 Minuten auf, dehne dich und bewege deine Gelenke. Das hält deinen Körper geschmeidig und beugt Verspannungen vor.

Tipp 3

Nutze kleine Workouts zwischendurch:

Schnelle Übungen wie Kniebeugen, Liegestütze oder Planks verbessern deine Ausdauer und stärken deine Muskeln. Schon 5 Minuten reichen aus!



Tipp 4

Bleib in Bewegung:

Geh nach jedem Match kurz spazieren oder mach ein paar Schritte. Das kurbelt die Durchblutung an und hilft dir, frischer ins nächste Game zu starten.

Tipp 5

Achte auf den Abstand zum Bildschirm:

Dein Bildschirm sollte etwa eine Armlänge von dir entfernt sein. Das schont deine Augen und verbessert deine Konzentration.





Bring Gaming und Gesundheit ins Gleichgewicht

Die Innovationskasse und ERAZER wissen, dass es beim Gaming auf die richtige Balance ankommt: Denn nur mit einer starken Gesundheit im Rücken kannst du deine Gaming-Performance langfristig aufrechterhalten. Mit dem Bonusprogramm hat die Innovationskasse ein Angebot entwickelt, das die Eigeninitiative bei der Gesundheitsvorsorge belohnt und deine Gesundheit mit regelmäßigen Check-ups unterstützt. ERAZER liefert dir das passende Equipment, damit du auch beim Zocken immer in Bestform bist.



Kapitel II

Ernährung

Powerfood für Gamerinnen und Gamer

Was du isst, beeinflusst nicht nur deine Gesundheit, sondern auch deine Gaming-Leistung. Mit der richtigen Ernährung kannst du deine Konzentration, Reaktionszeit und Ausdauer verbessern. Hier sind fünf Tipps, die dir dabei helfen, fit und fokussiert zu bleiben.



Tipp 1

Snacke Obst und Gemüse:

Iss täglich 5 Portionen Obst und Gemüse. Sie liefern dir wichtige Nährstoffe, steigern dein Wohlbefinden und halten dich fit, indem sie u. a. Herzerkrankungen vorbeugen.

Tipp 2

Trinke ausreichend Wasser:

Trinke idealerweise etwa 1,5 Liter Wasser pro Tag. Aber bei körperlich fordernden Tätigkeiten, z. B. wenn du dein Lieblingsgame zockst, solltest du 2 bis 2,5 Liter Wasser trinken.

Tipp 3

Ernähre dich vollwertig – und überwiegend pflanzlich:

Iss vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst und Gemüse – sie liefern dir lang anhaltende Energie, wertvolle Vitamine, Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffe.



Tipp 4

Verzichte möglichst auf Zucker, Salz und Fett:

Süßigkeiten und Fast Food liefern dir nur kurzfristig Energie und machen dich schnell wieder hungrig. Zudem erhöhen sie u. a. das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes.

Tipp 5

Nutze die Kraft von Omega-3-Fettsäuren:

Fette aus Fisch, Nüssen oder Leinsamen unterstützen deine Gehirnfunktion und steigern so deine kognitiven Fähigkeiten und deine Reaktionszeit – deine Wunderwaffen fürs nächste Game.





Spüre die Power einer gesunden Ernährung

Die Innovationskasse hilft dir dabei, gesund zu bleiben, z. B. mit Vorsorge- und Präventionsangeboten. Grundsätzlich sind aber ausreichend Bewegung und eine bewusste Ernährung der Schlüssel zu einer guten Gesundheit – und zu Höchstleistungen, sowohl im Alltag als auch im Spiel. Denn um das Beste aus dir herauszuholen, musst du deinen Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgen. Kombiniere die Power einer gesunden Ernährung mit erstklassiger Technik von ERAZER, um im Game immer einen Schritt voraus zu sein.



Kapitel III

Mentale Gesundheit

Dein Mindset, dein Spiel

Ein klarer Kopf ist entscheidend für deine Gaming-Performance. Wenn du mental fit bist, reagierst du schneller, bist konzentrierter und triffst bessere Entscheidungen. So bleibst du fokussiert und stressresistent.



Tipp 1

Bereite dich mental vor:

Nimm dir vor dem Spielen ein paar Minuten Zeit, um dich zu fokussieren. Atme tief durch und gehe deine Taktik im Kopf durch.

Tipp 2

Konzentrations-Booster:

Mach regelmäßig kurze Pausen, um dein Gehirn zu erfrischen. Ein paar Minuten an der frischen Luft oder Meditation können Wunder wirken.

Tipp 3

Entspannung nach dem Match:

Gönn dir nach intensiven Sessions eine Pause, um zu entspannen. Das hilft deinem Gehirn, sich zu regenerieren und neue Energie zu tanken.



Tipp 4

Aggressionen abbauen:

Wenn du frustriert bist, atme tief durch und mache eine kurze Pause. Bewegung hilft, den Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

Tipp 5

Schlaf ist das A und O:

Guter Schlaf ist entscheidend für deine mentale Gesundheit und deine Gaming-Performance. Achte darauf, genug zu schlafen und halte regelmäßige Schlafenszeiten ein.





Stärke Körper und Geist – und verbessere deine Performance

ERAZER liefert dir die Hardware für ein optimales Gaming-Erlebnis, während du mit unseren Tipps für mentale Fitness deine Performance weiter verbesserst. Mit unserem Angebot an Präventionskursen, darunter Online-Workouts, Kraft- und Ausdauertraining sowie Kurse zur Stressbewältigung und Entspannung, unterstützt dich die Innovationskasse dabei, deinen Geist zu stärken und dein volles Potenzial zu entfalten.



Kapitel IV

Sucht- prävention

Gaming mit Köpfchen

Gaming macht Spaß und kann extrem fesselnd sein. Doch wie bei allem ist es wichtig, ein gesundes Maß zu finden. Hier erfährst du, wie du einer Abhängigkeit bzw. Gaming Disorder vorbeugst und bewusst zockst.



Tipp 1

Setze dir feste Spielzeiten:

Plane deine Gaming-Zeiten fest ein und halte dich daran. Das hilft, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Gaming und anderen Aktivitäten zu finden.

Tipp 2

Finde Ausgleichsaktivitäten:

Habe Hobbys und Aktivitäten außerhalb des Gamings. Sport, Musik oder Freunde treffen helfen dir, deinen Alltag abwechslungsreich zu gestalten.

Tipp 3

Erkenne die Symptome einer Abhängigkeit:

Achte auf Anzeichen wie Kontrollverlust, die Vernachlässigung anderer Interessen, der Arbeit und sozialer Kontakte sowie auf Entzugserscheinungen wie z. B. Reizbarkeit.



Tipp 4

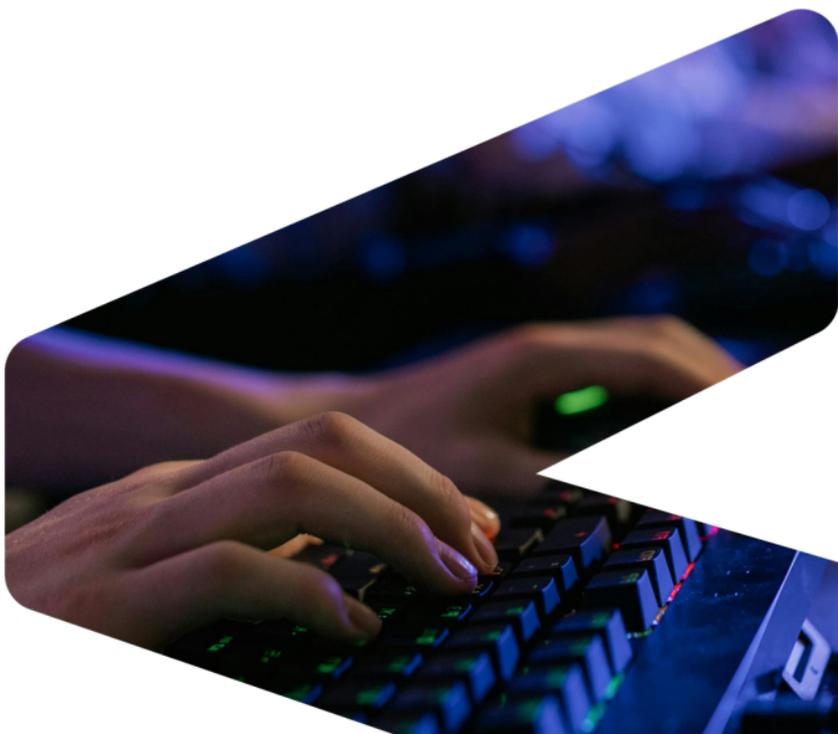
Sprich über deine Gefühle:

Wenn du merkst, dass das Gaming dein Leben negativ beeinflusst, sprich mit Freunden, Familie oder einem Profi darüber. Es gibt immer Hilfe!

Tipp 5

Hilfe annehmen:

Wenn du das Gefühl hast, die Kontrolle über dein Spielen zu verlieren, zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.





Switche souverän zwischen Gaming-Welten und dem echten Leben

Gaming ist eine Leidenschaft, die Spaß machen soll – und das bleibt sie auch, wenn du sie bewusst und mit Köpfchen genießt. Die Innovationskasse und ERAZER helfen dir, das richtige Gleichgewicht zwischen Gaming und dem echten Leben zu finden, damit du lange und mit Freude dabei bleibst.



Ausblick

Stay healthy, stay ahead

Das Leben einer Gamerin oder eines Gamers dreht sich um Herausforderungen, Fortschritte und das Erreichen neuer Levels. So sollte es auch mit deiner Gesundheit sein. Mit diesem Guide hast du jetzt die Tools in der Hand, um deine Gaming-Performance zu steigern und gleichzeitig fit und gesund zu bleiben. Mach das Beste daraus – nicht nur im Spiel, sondern auch im wahren Leben! :)

Denke daran: Deine Gesundheit ist dein wichtigstes Kapital. Bleib am Ball, achte auf dich und finde die Balance zwischen Gaming und einem gesunden Lebensstil. Denn nur so kannst du langfristig erfolgreich und glücklich zocken.

Für mehr Infos und Tipps schau bei der Innovationskasse und ERAZER vorbei. Gemeinsam machen wir dich fit für die Zukunft – im Spiel und darüber hinaus!

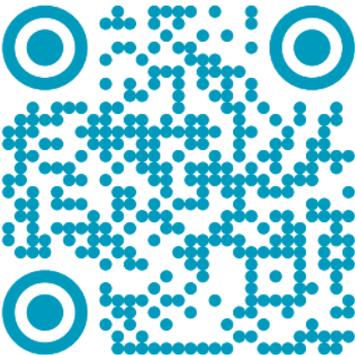


Die
Innovations
Kasse

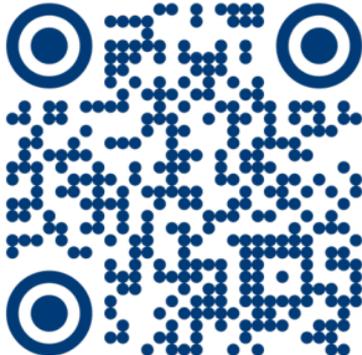
Mehr Gesundheitsthemen, mehr Gaming

Es beginnt mit dem IK Gamer Guide
– und bleibt weiterhin spannend!

Willst du mehr erfahren? Besuche uns online
bei der Innovationskasse und ERAZER und ent-
decke weitere spannende Inhalte rund um Ge-
sundheit und Gaming!



www.die-ik.de



www.erazer.gg