



100 € PRÄMIE FÜR DEINEN NEUEN GAMINGSTUHL JETZT WECHSELN & PRÄMIE SICHERN

Ergonomische Gamingstühle sind so gestaltet, dass sie die natürliche Krümmung der Wirbelsäule unterstützen. Das kann gerade bei längerem Sitzen helfen, eine aufrechte Haltung und die Blutzirkulation zu fördern, so dass Verspannungen verringert und Rückenschmerzen vermieden werden können.

Die BERGISCHE unterstützt dich bei deiner Gesundheitsprävention und belohnt deine gesundheitsbewusste Lebensweise z. B. mit bis zu 100 € Prämie, die du für deinen neuen Gamingstuhl nutzen kannst.

bergische-krankenkasse.de/esports

SKILLS FÜRS LEBEN VOM GAMING INS REAL LIFE

Du bist Arbeitgeber und auf der Suche nach hidden gems und Potenzialen? Viele Skills, die Gamer erlernen, helfen ihnen später auch im Alltag und Beruf.

Dazu gehören unter anderem: Organisation, strategisches Denken, Erkennen von Mustern, Geduld und Durchhaltevermögen, schnelles Handeln, lösungsorientiertes Denken oder Fremdsprachen.

Werde Teil unseres Netzwerks und gehe neue, innovative Wege, Mitarbeitende zu gewinnen und zu halten.

INTERESSE GEWECKT? MICHAEL BERÄT DICH

Melde dich einfach direkt beim E-Sport-Experten der BERGISCHEN:

MICHAEL STROHMAIER
MOBIL 0151 27588740
esports@bergische-krankenkasse.de
bergische-krankenkasse.de/esports



JETZT ZUR BERGISCHEN WECHSELN EINFACH IN NUR 5 MINUTEN



Fragen? Unser Beratungsteam freut sich auf dich.



So schnell geht's:
1. QR-Code scannen
2. online ausfüllen, fertig.
Den Rest erledigen wir für dich.
Kein Bürokratismus, kein Stress.



bergische-krankenkasse.de/beratung

FRAGEN ZUR BERGISCHEN? WIR SIND DIREKT FÜR DICH DA

Erreiche unsere Experten in nur 60 Sekunden.
Schnell, kompetent und freundlich.
100 % echt. Kein Callcenter. Keine Wartezeit.

BERATUNGSTEAM 0212 2262-220
beratung@bergische-krankenkasse.de
bergische-krankenkasse.de/beratung

Ausgezeichnet zum 9. Mal in Folge



F05 02-2026



GESUND ZOCKEN MIT DER BERGISCHEN

SO EINFACH GEHT'S



MIT BALANCE ZUR OPTIMALEN PERFORMANCE

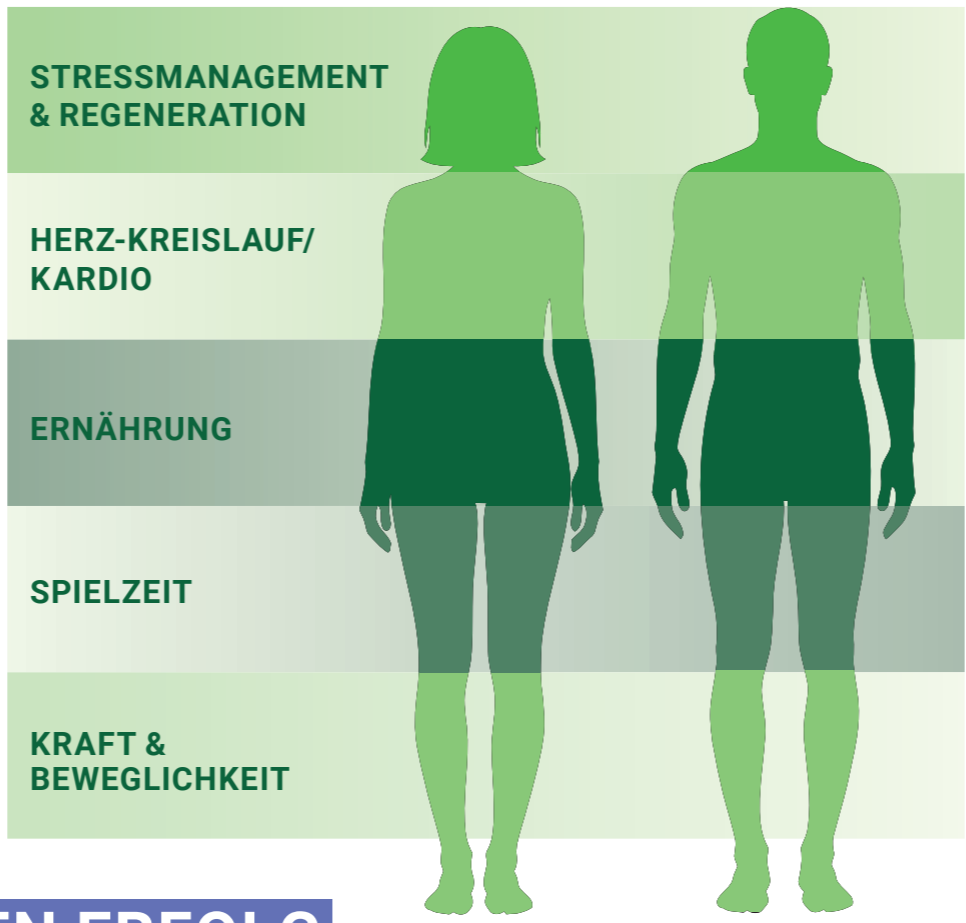
SPASS IST GESUND UND MACHT ERFOLGREICH

Mit einer ausbalancierten Mischung aus körperlicher Fitness, ausgewogener Ernährung, ausreichender Regeneration und auf den Alltag abgestimmte Gaming-Zeiten holst du aus dir die maximale Leistungsfähigkeit heraus.

Dabei gilt für die gesunde Lebensweise das Gleiche wie beim Gaming: Machst du Sportarten, die dich stressen oder musst dich zu einer Ernährungsweise zwingen, ist es kontraproduktiv. Finde für dich einen ausgewogenen Ausgleich, der dir nicht schwer fällt und Spaß macht – dann kommen die Erfolge von ganz allein.

GESUNDES GAMING ALS CHANCE FÜR DEINE PERFORMANCE

E-Sport ist längst mehr als ein Freizeittrend: Er ist für viele Teil des Alltags, für manche sogar Beruf. Umso wichtiger ist es, auf einen gesunden Lebensstil zu achten, auch abseits des Bildschirms. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und mentale Ausgeglichenheit wirken sich positiv auf deine Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer aus – also genau auf die Fähigkeiten, die auch beim Gaming zählen. Deine beste Performance hängt also von mehr ab als nur von Spielzeit und Talent.



DIE BAUSTEINE FÜR DEINEN ERFOLG

BEWEGUNG

- Je besser deine körperliche Fitness ist, desto besser ist deine Reaktionsfähigkeit und Konzentration. Außerdem sorgt Herz-/Kreislauftraining für einen ökonomischeren Energiehaushalt
- Übungen der Bereiche Kraft und Beweglichkeit helfen gegen Verspannungen und Schmerzen
- Ein ergonomischer Gamingstuhl kann zwar Schmerzen und Verspannung vorbeugen, aber kein regelmäßiges Bewegungstraining ersetzen



ENTSPANNUNG

- Ruhe vor Drucksituationen verbessert deine Performance
- Lange Regenerationsphasen sind für Kopf und Körper gleichermaßen entscheidend
- Ein gesunder Umgang mit Frust hilft dir nicht nur, deine Leistung zu steigern, sondern spart dir im Zweifel Geld. Je ruhiger du auf Fehlschläge und Provokationen reagierst, desto seltener musst du deine Hardware austauschen



ERNÄHRUNG

- Mit ausgewogener Ernährung lässt sich ein längeres und gleichmäßiges Energielevel aufbauen und halten – selten brauchst du deine Leistungsfähigkeit nur für einen kurzen Zeitraum
- Versorg dich mit gesunden Fetten – diese sorgen für eine bessere Leistung der Gehirnzellen und wirken sich direkt auf deine Performance aus
- Genug trinken – und zwar Wasser! Hier ist die Faustregel: 30–40 ml pro kg Körpergewicht



ROUTINE & DISZIPLIN

- Integriere dein Gaming in deinen Alltag, nicht andersherum – bleib dabei konsequent
- Leitsatz sollte immer sein: Du bestimmst deine Spielzeiten, nicht das Spiel

