

## So gestresst sind Deutschlands eSportler\*innen Deutsche Sporthochschule Köln veröffentlicht zweite „eSport-Studie“

Köln, 12. Februar 2020

***Gestresst, unglücklich und übermüdet vom Zocken bis spät in die Nacht – „Nicht viel mehr als veraltete Klischees“, so Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln. „Die Belastungen von eSportler\*innen unterscheiden sich nur geringfügig von denen der Allgemeinbevölkerung.“***

Dies ist das Ergebnis der zweiten eSport-Studie der Deutschen Sporthochschule Köln, die am 12. Februar 2020 in Köln vorgestellt wurde. Nachdem die erste eSport-Studie im Vorjahr ein umfassendes Bild des Trainings- und Gesundheitsverhaltens in den Fokus stellte, liegt das Augenmerk der diesjährigen Befragung auf den Themen „Wohlbefinden“ und „Erholung“. Gemeinsam mit dem Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland/Hamburg hat Professor Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln, abermals rund 1.200 eSportler\*innen aller Leistungsstufen befragt.

*Wohlbefinden der eSportler\*innen reif für das nächste Level*

Das Wichtigste vorab: Die große Mehrheit der Befragten bewertet die eigene Gesundheit als gut oder sehr gut. Deutlich gemischerter zeigt sich das Bild hingegen bei der Stressbelastung der eSportler\*innen. Während circa zwei Prozent unter hohem Stress leiden, geben immerhin rund 47 Prozent an, nur moderat gestresst zu sein. Ähnliche Ergebnisse zeichnen sich beim psychischen Wohlbefinden ab, auch hier gibt es noch Luft nach oben.

*eSportler\*innen aktiver als 2019*

Die Ergebnisse im Bereich der körperlichen Aktivität sind deutlich positiver: Rund 80 Prozent aller Befragten erfüllen oder übertreffen die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation von 2,5 Stunden pro Woche. Damit ergibt sich eine Steigerung um 16 Prozentpunkte im Vergleich zum Vorjahr. „Ich freue mich sehr, dass wir diese Entwicklung beobachten können. Das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität neben dem eSport steigt“, so Froböse.

*Digitale Medien bestimmen die Freizeit*

In der Freizeitgestaltung der eSportler\*innen zeigt sich ein breit gefasstes Mediennutzungsverhalten. Das Spielen ist dabei fester Bestandteil des Medienkonsums. Während eSport-Profis durchschnittlich fünf bis sechs Stunden pro Tag spielen, sitzen auch eSportler\*innen der unteren Leistungs-

**Stabsstelle**  
**Akademische Planung und Steuerung**  
Academic Management

**Presse und Kommunikation**  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
[presse@dshs-koeln.de](mailto:presse@dshs-koeln.de)  
[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleiterin)  
Lena Overbeck, Julia Neuburg

**AOK Rheinland/Hamburg**  
**Die Gesundheitskasse**  
Pressestelle  
Kasernenstr. 61  
40213 Düsseldorf  
Deutschland

Ihre Ansprechpartnerin:

Isabella Heller  
Telefon +49(0)211 8791-1038  
E-Mail: [presse@rh.aok.de](mailto:presse@rh.aok.de)

Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

*Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner stärken den Wissenschaftsstandort Köln.*

stufen rund zwei bis drei Stunden pro Tag vor Konsole und Computer. Zusätzlich verbringen sie mehrere Stunden am Tag mit Livestreams, Musik und Messenger-Diensten. Auffällig dabei: Klassische Medien wie TV und Print nehmen in dieser Zielgruppe mit weniger als einer Stunde am Tag keine große Rolle mehr ein. Einen negativen Beigeschmack haben die Ergebnisse jedoch: Je mehr Zeit in Gaming investiert wird, desto schlechter ist tendenziell die individuelle Gesundheitswahrnehmung. „Die Ergebnisse bestätigen, dass wir unseren Weg, Gesundheitsförderung in den eSport zu bringen, unbedingt weitergehen müssen, um auch langfristig positive Effekte auf die Gesundheit dieser Zielgruppe zu erreichen“, erläutert Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg und Projektpartner.

#### *Videospiele wirken sich kaum auf die Schlafdauer aus*

Die Auswirkungen auf den Lebensalltag der Befragten zeigen sich auch in den Ergebnissen zum Schlafverhalten. Jede\*r Sechste gibt an, aufgrund des Spielens häufig später als geplant ins Bett zu gehen. Dabei sind die eSportler\*innen insbesondere am Wochenende nachtaktiv: Rund die Hälfte der Befragten geht dann erst zwischen 1:00 und 5:00 Uhr ins Bett, steht dafür aber später auf. Über zu wenig Schlaf beklagen sich lediglich 14 Prozent.

#### *Großes Potential für Gesundheitsförderung*

„Insgesamt gibt es erfreulicherweise weniger Probleme als erwartet“, so das Fazit von Professor Froböse zu den Ergebnissen der eSport-Studie 2020. „Der hohe Medienkonsum, die damit einhergehenden langen Sitzzeiten und das psychische Wohlbefinden liefern dennoch wichtige Ansatzpunkte für eine gezielte Gesundheitsförderung.“

#### Kontakt:

Kevin Rudolf

Telefon +49(0)221 4982-6165

[esport@dshs-koeln.de](mailto:esport@dshs-koeln.de)

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter [www.esportwissen.de](http://www.esportwissen.de)