

eSport Studie 2019

eSportler im Fokus der Wissenschaft

Ergebnisbericht

Ein Gemeinschaftsprojekt von

eSport Studie 2019 – eSportler im Fokus der Wissenschaft

Millionen an Preisgeldern und immer größer werdende Veranstaltungen – der eSport-Markt boomt. Doch wie gesund lebt und trainiert der „Durchschnitts-Gamer“, abseits der großen Turniere?

Dieser Frage stellte sich die Deutsche Sporthochschule Köln erstmalig in Deutschland mit der *eSport Studie 2019*. In Zusammenarbeit des *Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation* der Deutschen Sporthochschule Köln und des *Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung* der AOK Rheinland/Hamburg entstand ein Online-Fragebogen, der anders als bisherige Studien nicht das wirtschaftliche Potential des eSports, sondern die Spielerinnen und Spieler in den Fokus rückte. Mit dieser Befragung wurde erstmals das Trainings- und Gesundheitsverhalten von fast 1.200 in Deutschland lebenden eSportlerinnen und eSportlern unterschiedlicher Leistungsstufen untersucht (s. Abb. 1). Ausgewählte Ergebnisse werden im Folgenden vorgestellt¹:

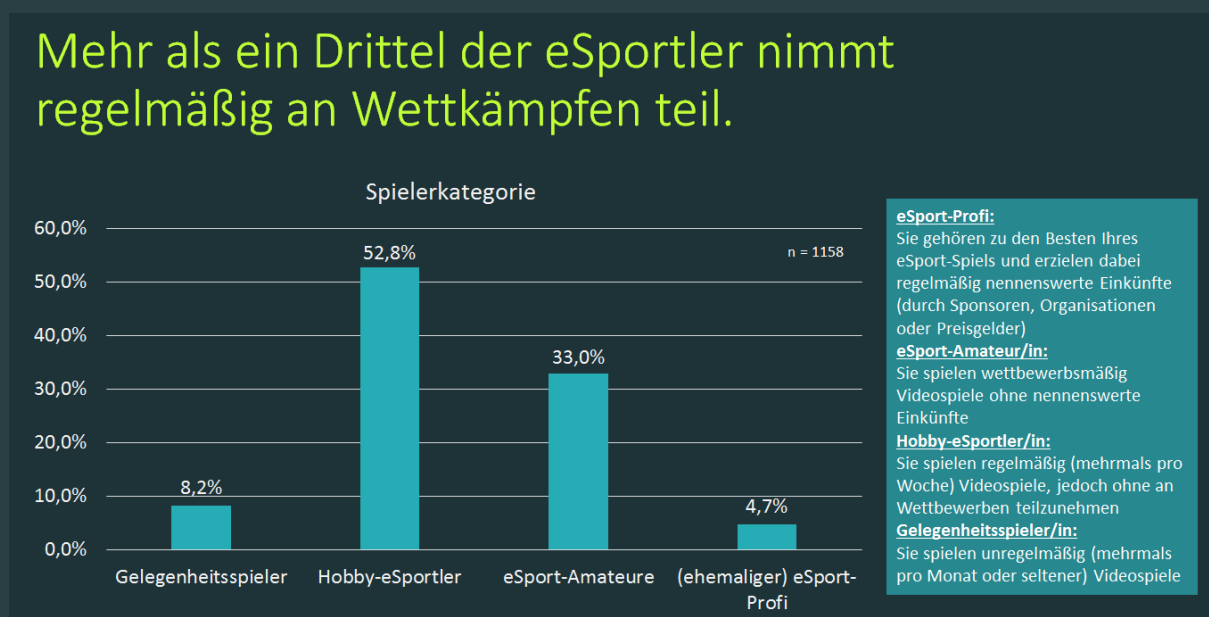


Abb. 1 Verteilung der Befragten auf die vier Leistungsstufen des Gamings. Wie zu erwarten, gestaltet sich die Leistungsspitze auch im eSport sehr klein, während sich der Breiten-eSport stark ausgeprägt zeigt. Nicht abgebildet sind 14 Personen, die keine Angabe bei dieser Frage machten oder angaben, keine Videospiele zu spielen.

¹ Im Folgenden wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form benutzt. Es können dabei aber sowohl männliche als auch weibliche Personen gemeint sein.

Wie die Ergebnisse der eSport Studie 2019 zeigen, ist der durchschnittliche eSportler männlich, 23 Jahre alt, hat eine hohe Schulbildung (s. Abb. 2) und spielt seit über 11 Jahren Videospiele. Eine Hälfte der Befragten spielt als Auszubildende und Erwerbstätige parallel zum Beruf, die andere Hälfte neben der Schule oder dem Studium. Dabei liegt die durchschnittliche wöchentliche Spielzeit (s. Abb. 3) nicht nur bei den Profis sehr hoch, auch Amateure spielen durchschnittlich vier Stunden am Tag. Selbst die Hobby-eSportler/innen verbringen mit über 20 Stunden in der Woche einen großen Teil ihrer Freizeit mit dem Gaming.

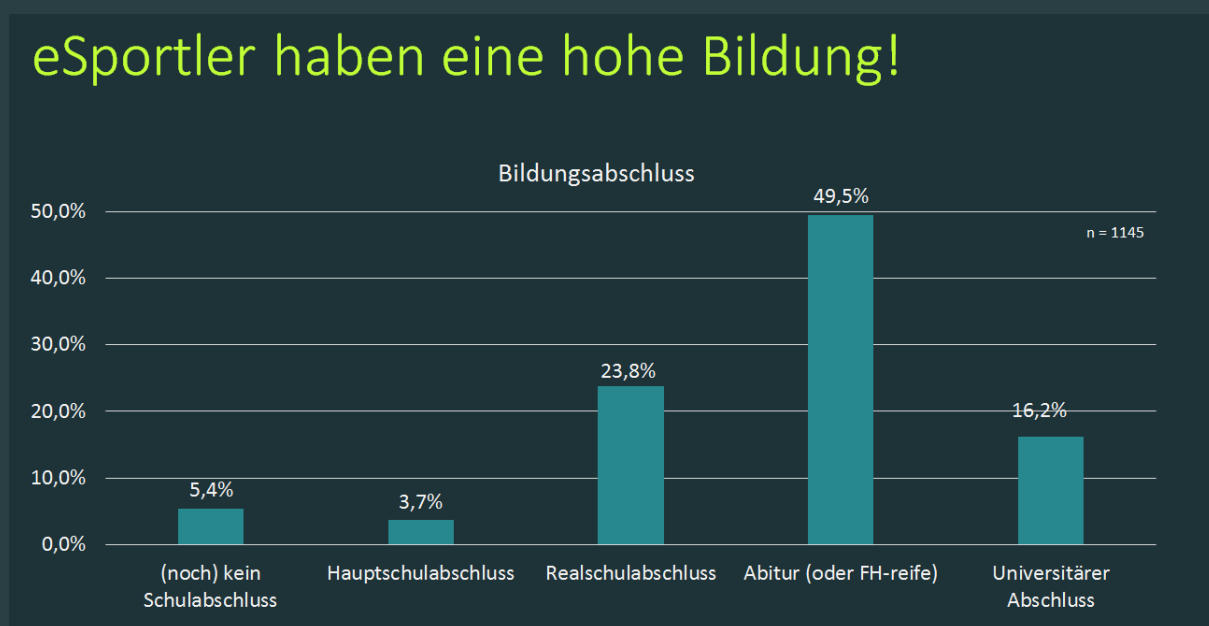


Abb. 2 Bildungsabschluss der Befragten. Mehr als die Hälfte der Befragten hat mit dem Abitur bzw. der (Fach-)Hochschulreife eine gute schulische Bildung. Bei dieser Frage machten 27 Personen keine Angabe.

Da nahezu alle Spiele im Sitzen vor dem PC oder der Konsole gespielt werden, gehen mit langen Spielzeiten auch lange Sitzzeiten einher. Diese gelten wiederum als eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit und sind verantwortlich für eine Vielzahl heutiger Zivilisationskrankheiten^{2,3,4}. Diesen Zusammenhang zeigen ebenso die Daten der eSport Studie 2019 auf: Je mehr gespielt wird, desto länger sind die Sitzzeiten (s. Abb. 4). Diese hängen wiederum negativ mit der selbst wahrgenommenen Gesundheit zusammen (s. Abb.

² Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, Bauman AE, van der Ploeg HP: Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. PLoS One 2013, 8:e80000.

³ Rezende LF, Sa TH, Mielke GI, Viscondi JY, Rey-Lopez JP, Garcia LM: All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time: Analysis of 54 Countries Worldwide. Am J Prev Med 2016.

⁴ Pandey A, Salahuddin U, Garg S, Ayers C, Kulinski J, Anand V, et al. Continuous Dose-Response Association Between Sedentary Time and Risk for Cardiovascular Disease: A Meta-analysis. JAMA Cardiol. 2016;1:575–83.

5), d.h. je länger die Sitzzeiten sind, desto schlechter wird die eigene Gesundheit beurteilt. Zwar bewerten fast alle eSportler die eigene Gesundheit als „gut“ bis „ausgezeichnet“, dennoch dürfen die langen Sitzzeiten nicht außer Acht gelassen werden, da resultierende gesundheitliche Beschwerden oftmals erst später sichtbar werden.

Amateure spielen genauso viel wie Profis!

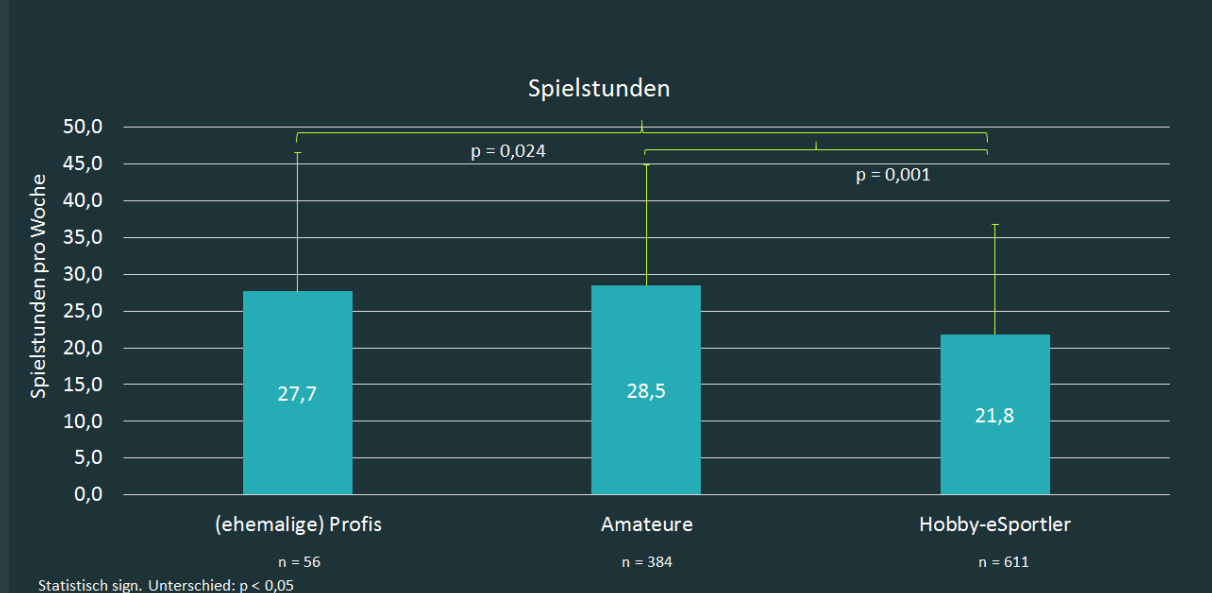


Abb. 3 Spielzeit der Befragten in Abhängigkeit der Leistungsstufe. In die Auswertung wurden an dieser Stelle nur Personen einbezogen, die regelmäßig Videospiele bzw. eSport betreiben. Es zeigt sich, dass die ambitionierten Amateure und Profis knapp eine Stunde pro Tag mehr spielen als die Hobbyspieler, zwischen Profis und Amateuren aber kein statistisch signifikanter Unterschied besteht.

Wer viel spielt, sitzt mehr!

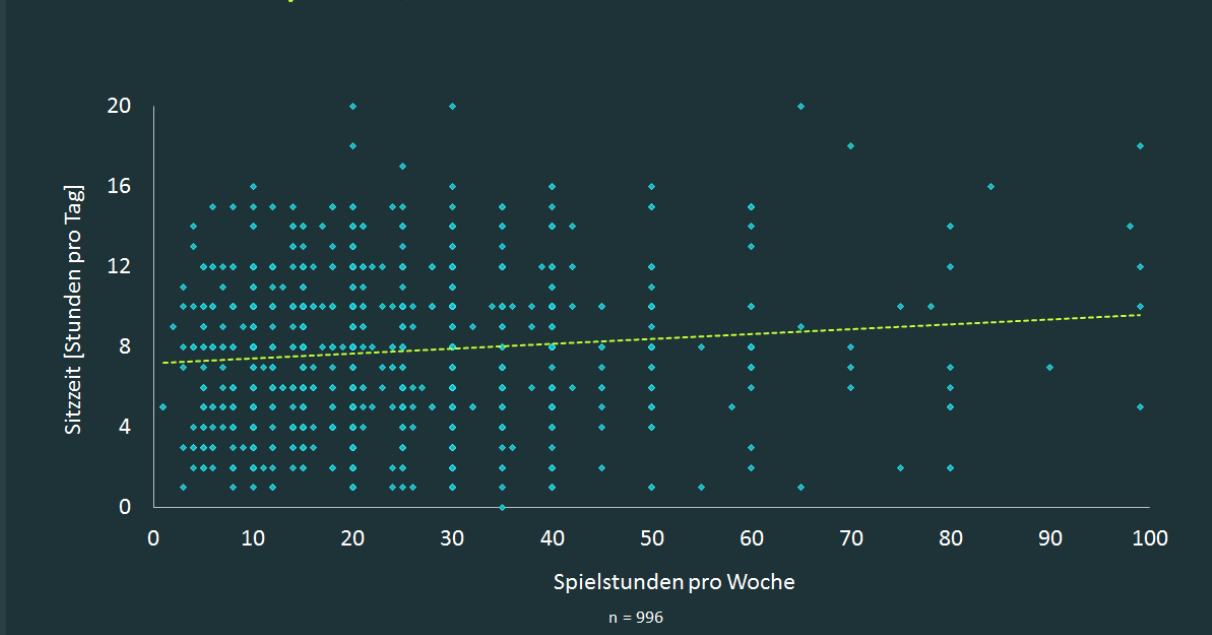


Abb. 4 Der Zusammenhang von Sitzzeiten und Spielstunden. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Bildung konnte ein statistisch signifikanter Zusammenhang festgestellt werden. Demnach steigt die Sitzzeit linear an, wenn der Umfang der Spielzeit größer wird.

Wer viel sitzt, ist ungesünder!

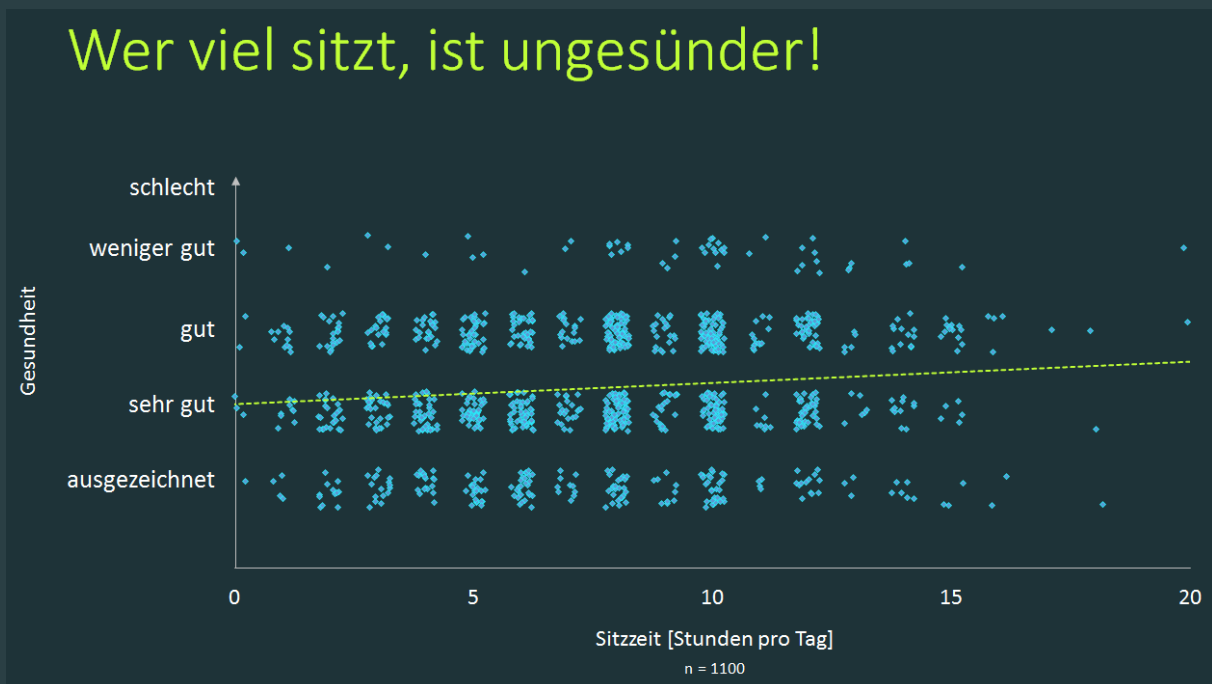


Abb. 5 Der Zusammenhang von Sitzzeit und subjektiver Gesundheit. Im Mittel wird die eigene Gesundheit als „gut“ bis „ausgezeichnet“ beurteilt. Allerdings zeigt sich ein schwacher Zusammenhang, dass die Gesundheit schlechter angegeben wird je höher die tägliche Sitzzeit ist. Auch dieser Zusammenhang ist unabhängig von Alter, Geschlecht und Bildung.

Das Klischee, dass eSportler unsportlich sind, kann anhand der vorliegenden Daten nicht bestätigt werden. Ganz im Gegenteil, denn lediglich 16,3 Prozent der Befragten gaben an, nicht sportlich aktiv zu sein. Stattdessen werden insbesondere informelle sportliche Aktivitäten wie Fitnessstraining, Jogging/Walking und Radfahren bevorzugt ausgeübt. Aber auch klassische Mannschaftssportarten wie Fußball stehen bei vielen eSportlern hoch im Kurs (s. Abb. 6).

Im Einklang mit diesen Ergebnissen stehen auch die Angaben, dass mehr als die Hälfte der Befragten die Bewegungsempfehlungen⁵ der Weltgesundheitsorganisation erfüllen, indem sie mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind (s. Abb. 7). Allerdings bleibt hier noch viel Luft nach oben, insbesondere unter Berücksichtigung des noch jungen Alters der Zielgruppe. Mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und auf diese Weise die gesundheitlichen Vorteile, die diese mit sich bringt, voll auszuschöpfen, erscheint angebracht.

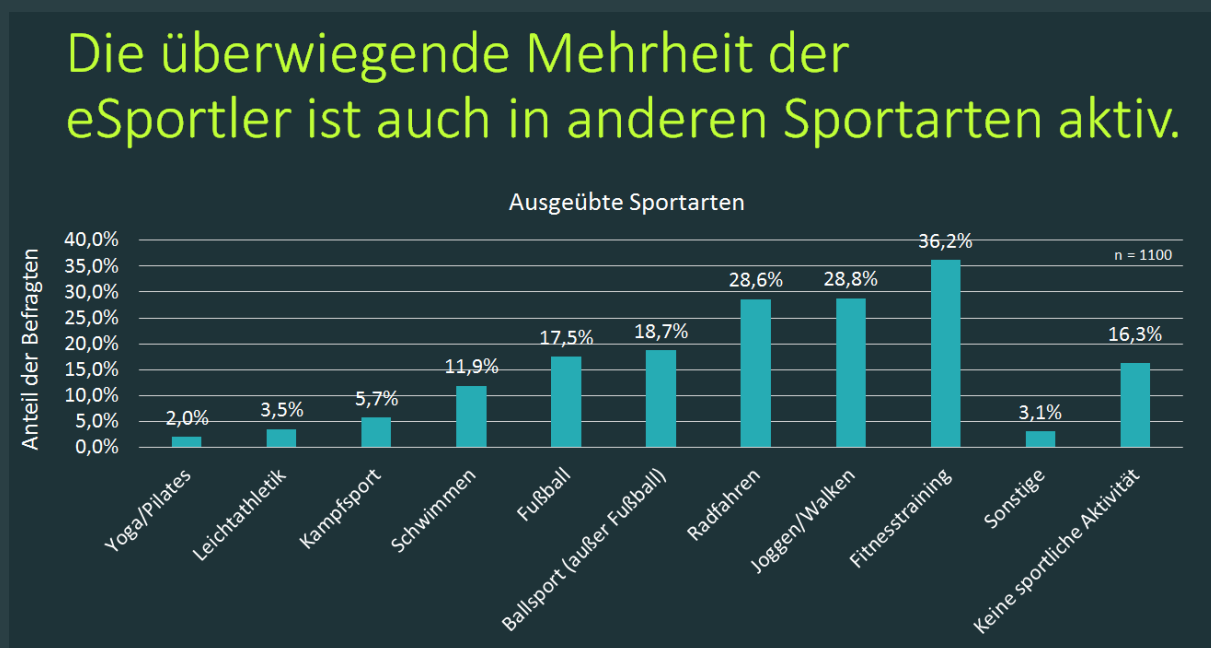
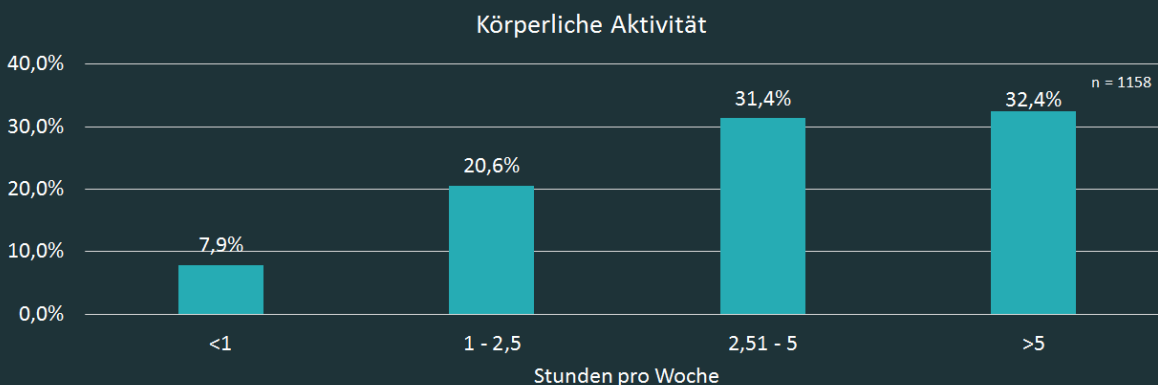


Abb. 6 Anteil der Befragten, die eine oder mehrere sportliche Aktivitäten betreiben (Mehrfachantworten möglich). Die häufigsten Betätigungen sind Fitnessstraining, Joggen/Walken und Radfahren. Der Anteil der Nicht-sportlich aktiven ist mit 16,3% der Befragten verhältnismäßig gering. Bei dieser Frage machten 72 Personen keine Angabe.

⁵ World Health Organization (WHO). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf, Schweiz; 2010.

Knapp die Hälfte der eSportler ist ausreichend körperlich aktiv!



WHO-Empfehlung: Mind. 2,5 Stunden pro Woche

In der deutschen Bevölkerung erreichen diese 42,6 % der Frauen und 48,0 % der Männer.

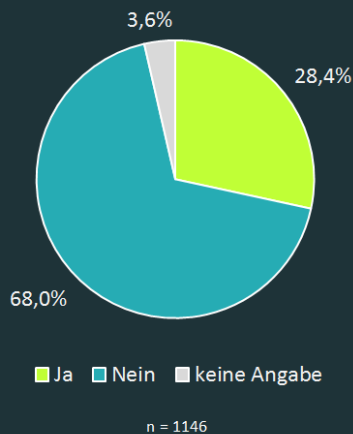
Abb. 7 Anteil der Befragten, die körperlich aktiv sind. Die körperliche Aktivität wurde pro Woche erfasst und in 4 Kategorien eingeteilt. Von der WHO werden mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität pro Woche mit mindestens moderater Intensität empfohlen. Diese Empfehlung wird von 63,8 Prozent der Befragten erfüllt. In der deutschen Bevölkerung wird die Empfehlung nur von 42,6 Prozent der Frauen und 48 Prozent der Männer erreicht⁶.

Eine Möglichkeit Bewegungszeiten zu erhöhen, liegt darin, das eSport-Training als solches aktiver zu gestalten. Wie die Umfrageergebnisse zeigen, wird derzeit nahezu ausschließlich digital trainiert. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass insbesondere spielspezifische Inhalte wie das Erkunden der Spielmechanik oder das Einstudieren von Taktiken zu den Haupttrainingsinhalten zählen (s. Abb. 8). Hinzu kommen die Optimierung des Teamplays sowie die Verbesserung von Präzision und Bewegungsgeschwindigkeit an Controller, Maus und Tastatur. Körperliche Fitness und Regeneration spielen im eSport-spezifischen Training hingegen noch eine untergeordnete Rolle. Auffällig ist aber besonders, dass lediglich etwas mehr als jeder vierte Befragte überhaupt ein eSport-Training durchführt. Die große Mehrheit der Befragten spielt lediglich das jeweilige Spiel ohne dabei gezielt einzelne Fähigkeiten zu trainieren. Erstaunlicherweise gaben selbst rund 35 Prozent der Profi-eSportler an, kein regelmäßiges Training zu absolvieren. Bei den Amateuren sind es rund 61 Prozent, die ein Training durchführen, bei Hobby-eSportlern hingegen lediglich 12 Prozent.

⁶ Finger JD, Mensink GBM, Lange C, Manz K. Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring. 2017;2:37–44. doi:10.17886/RKI-GBE-2017-027.

Ein regelmäßiges eSport-Training ist selbst bei Profis nicht die Regel!

Führen Sie ein regelmäßiges Training durch?



Haupt-Trainingsinhalte

- 90% digital
- Spielmechanik
- Taktik
- Kommunikation im Team
- Präzision/Aiming
- Fitness und Regeneration spielen untergeordnete Rolle

Abb. 8 Trainingsgestaltung im eSport. Weniger als ein Drittel der Befragten führt ein regelmäßiges Training durch. Innerhalb des Trainings stehen spielspezifische Inhalte und Teamplay klar im Fokus während körperliche Fitness und Regeneration eher selten ins Training einbezogen werden.

Dieses Ergebnis zeigt, dass aus trainingswissenschaftlicher Sicht noch viel Optimierungspotential in der Trainingsgestaltung der eSportler steckt. Wird der eSport unter Leistungsgesichtspunkten betrieben, so erscheint eine Differenzierung der Trainingsinhalte erforderlich. Unter Berücksichtigung ganzheitlicher Trainingsprinzipien, die auch die Bereiche Ernährung und Regeneration mit einschließen, könnte somit neben der Leistungssteigerung auch ein Beitrag zur Gesundheitsförderung erzielt werden.

Dieser Meinung ist auch die überwiegende Mehrheit der Befragten: Gut dreiviertel der eSportler teilen die Ansicht, dass eine gute körperliche Fitness, ausreichend nächtlicher Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung einen positiven Einfluss auf ihre Leistung im eSport haben (s. Abb. 9).

eSportler sind sich einig: Gute Fitness, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf fördern die Leistung!

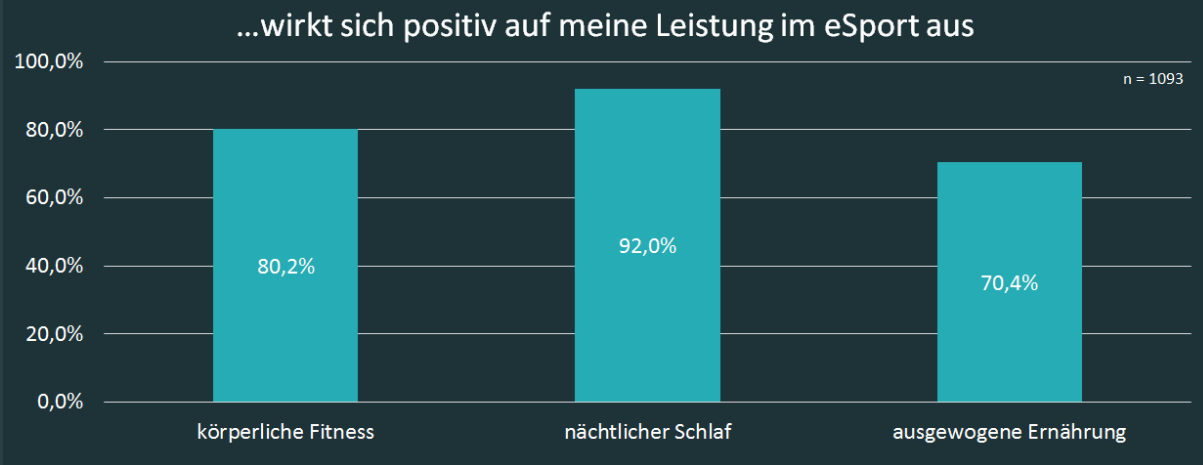


Abb. 9 Persönliche Meinung der Befragten, inwiefern sich gute körperliche Fitness, ausreichend nächtlicher Schlaf und eine ausgewogene Ernährung auf die Leistungsfähigkeit im eSport auswirken. Für alle drei Bereiche wird ein positiver Einfluss angenommen, wobei insbesondere der nächtliche Schlaf von den meisten Personen als stark positiv für die eSport-Leistung angegeben wird.

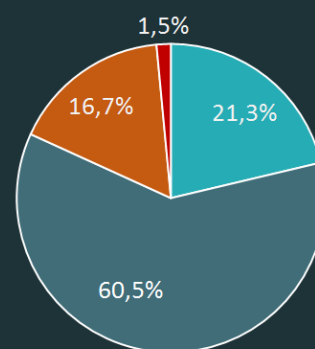
eSportler schlafen im Mittel weniger als der deutsche Durchschnitt!

Schlaf pro Nacht:

eSportler: **7,1 Stunden**

Deutsche Bevölkerung: **7,75 Stunden**

Schlafqualität



Sehr gut Ziemlich gut Ziemlich schlecht Sehr schlecht

Schlaf pro Nacht n = 1100, St.Abw.: 1,3

n = 1099

Abb. 10 Schlafdauer und -qualität der Befragten. Im Mittel schlafen die eSportler etwas mehr als sieben Stunden pro Tag bzw. Nacht. Dabei ist die Schlafqualität jedoch nicht immer gut, jeder Sechste gibt an, eher schlecht zu schlafen.

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang jedoch, dass – obwohl das Bewusstsein vorhanden ist – die Umsetzung noch verbesserungswürdig ist. So schlafen die eSportler im Mittel rund 40 Minuten weniger als der deutsche Durchschnitt⁷ und jeder sechste Befragte gibt an, eher schlecht zu schlafen (s. Abb. 10). Zudem erfüllen gerade einmal 11 Prozent die Ernährungsempfehlung⁸ von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Auch in diesen Bereichen spricht also einiges dafür, eSportler als neue Zielgruppe der Gesundheitsförderung zu betrachten.

Insgesamt zeichnet die eSport Studie 2019 ein umfassendes Bild des Trainings- und Gesundheitsverhaltens im eSport. Einerseits sind eSportler jung, gut gebildet und durchaus auch anderweitig sportlich aktiv. Andererseits wird ebenso deutlich, dass es noch einige Bereiche gibt, in denen Verbesserungspotential besteht. Die mit dem eSport einhergehenden langen Sitzzeiten sind sicherlich als ein Problem anzusehen, das langfristig negative Konsequenzen nach sich ziehen kann. Dies bestätigt bereits die aufgezeigte Tendenz, dass lange Sitzzeiten mit einer schlechter wahrgenommenen persönlichen Gesundheit zusammenhängen. Um dieser entgegenzuwirken, bedarf es einer Weiterentwicklung der gegenwärtigen eSport-Praxis hin zu ganzheitlichen Konzepten, die neben dem Spiel ebenso Bewegung, Schlaf und Ernährung fokussieren. Dabei sollten diese Konzepte nicht allein dem Profi-eSport vorbehalten sein. Stattdessen müssen auch für Amateur- und Hobbyspieler Konzepte entwickelt werden, da sie ähnliche Verhaltensmuster aufweisen. Es gilt also Möglichkeiten zu schaffen, eSport und Gesundheitsförderung in Einklang zu bringen und dabei die speziellen Anforderungen der Zielgruppe nicht aus den Augen zu verlieren. Ein möglicher Ansatz, der im Rahmen dieses Projekts weiter verfolgt wird, beinhaltet die Kombination von Trainingsmethoden aus dem klassischen Sport, um Fähigkeiten, die für den Erfolg im eSport relevant sind, auch außerhalb des „digitalen“ Trainings zu schulen. Auf diese Weise könnte neben der Leistungsfähigkeit auch die Gesundheit der eSportler gefördert und nachhaltig erhalten werden.

⁷ Walch OJ, Cochran A, Forger DB. A global quantification of "normal" sleep schedules using smartphone data. *Sci Adv.* 2016;2:e1501705.

⁸ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn.

Autoren:

Ingo Froböse, Kevin Rudolf, Konstantin Wechsler, Chuck Tholl, Christopher Grieben

Ein Gemeinschaftsprojekt von

