



## ***Presse-Mappe***

### **Mentale Gesundheit im E-Sport – entspanntes Zocken oder angespannter Wettbewerb?**

**Deutsche Sporthochschule Köln veröffentlicht fünfte eSport-Studie**

Köln, 31. Januar 2023

#### **Inhalt:**

- Factsheet
- Ergebnisbericht
- Projektbeschreibung
- Presse-Information

Presse und Kommunikation  
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
Telefon: +49(0)221 4982-3850  
Telefax: +49(0)221 4982-8400  
pressestelle@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Sabine Maas (Leiterin)  
Julia Neuburg/Lena Overbeck

Projektkontakt und Infos:  
Chuck Tholl  
Telefon: +49(0)221 4982-8724  
esport@dshs-koeln.de  
www.esportwissen.de

# eSport Studie 2023

## Mentale Gesundheit und Resilienz im E-Sport



### Der\*die Durchschnittsgamer\*in...

ist überwiegend männlich  
**(72,5 %)** und im Schnitt 25  
Jahre alt. Gesamt-Teilnehmer-  
denzahl: **n=1.073**



### pfllegt seine/ihre mentale Gesundheit



**67 %** wissen, was sie zur **Förderung  
der mentalen Gesundheit** machen  
können

**51 %** pflegen **bewusst** ihre mentale  
Gesundheit

**18 %** zeigen sowohl beim psychi-  
schen Wohlbefinden als auch bei der  
mentalen Gesundheit Anzeichen von  
**psychischen Beschwerden**



ist **normalgewichtig**  
BMI: **24,6 kg/m<sup>2</sup>**



### muss sich mehr bewegen

**53,4 %** erreichen die WHO Empfeh-  
lung von **150 Minuten** pro Woche

**34,5 %** absolvieren neben den  
**150 Minuten** zusätzlich zwei  
Krafttrainingseinheiten pro Woche

### Resilienz



weist mit **65 von 91 Punkten**  
eine **niedrige Resilienz** auf

### im Allgemeinen

**83 %** spielen Videospiele hauptsächlich am PC; **157 Minuten**  
pro Tag gegen andere Menschen und **52 Minuten** pro Tag gegen  
Computergegner



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

eSportwissende.de

# eSport Studie 2023

---

## Mentale Gesundheit im Gaming – Entspanntes Zocken oder ange- spannter Wettbewerb?

Ergebnisbericht

Veröffentlicht durch:

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation

Ein Gemeinschaftsprojekt von



# Inhalt

eSport Studie 2023 – Entspanntes Zocken oder angespannter Wettbewerb? .....	4
Demografische Angaben .....	5
Videospielverhalten.....	9
Mentale Gesundheit.....	12
Psychische Widerstandsfähigkeit .....	17
Körperliche Aktivität, Gesundheit und Wohlbefinden .....	18
Korrelationen.....	23
Ansatzpunkte und Handlungsempfehlungen.....	24
Fazit .....	25

# Abbildungen

Abbildung 1: Verteilung der Befragten auf fünf Leistungsstufen des Gamings: .....	5
Abbildung 2: Die Geschlechterverteilung der Befragten nach Leistungsstufen. ....	6
Abbildung 3: Die Altersverteilung der Befragten nach Leistungsstufen. ....	7
Abbildung 4: Der berufliche Status der Befragten. ....	7
Abbildung 5: BMI-Klassifizierung der Befragten nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO). ....	8
Abbildung 6: Videospielzeit je Spielmodi der Befragten unterteilt in Leistungsstufen. ....	11
Abbildung 7: Die präferierten Spielgenres der Befragten. ....	12
Abbildung 8: Darstellung der erreichten Punkte im Fragebogen zur mentalen Gesundheit. ....	13
Abbildung 9: Darstellung der erreichten Punkte im Fragebogen zum psychischen Wohlbefinden. ....	14
Abbildung 10: Anteil der Befragten, inwiefern ihnen die Pflege der mentalen Gesundheit wichtig ist. ....	15
Abbildung 11: Anteil der Befragten, inwiefern sie wissen, wie sie ihre psychische Gesundheit fördern können. ....	16
Abbildung 12: Anteil der Befragten, die bewusst etwas für die mentale Gesundheit machen. ....	17
Abbildung 13: Psychische Widerstandsfähigkeit der Befragten nach Leistungsstufen. ....	18
Abbildung 14: Angabe der Befragten über die freizeithliche körperliche Aktivität in Minuten. ....	19
Abbildung 15: Anteil der befragten, die die Mindestempfehlungen der WHO erreichen oder darüber hinaus übertreffen. ....	20
Abbildung 16: Anteil der Befragten zum Erreichen der Empfehlungen der Gesamtaktivität. ....	21
Abbildung 17: Darstellung der erreichten Punkte im Fragebogen zum WHO-5. ....	22
Abbildung 18: Subjektiver Gesundheitszustand der Befragten. ....	22

## eSport Studie 2023 – Entspanntes Zocken oder angespannter Wettbewerb?

**Starke Konkurrenz, kurze Verträge, hoher Leistungsdruck und häufig ein Vollzeitjob neben der E-Sport Karriere. Die psychischen Belastungen im E-Sport sind vielfältig. Doch auch der\*die Hobby-Gamer\*in ist beim Videospielen mentalem Stress ausgesetzt. Während die einen zur Entspannung spielen, können Videospiele, verbunden mit Leistungsdruck, bei anderen zu erhöhtem Stress führen. Vor allem im professionellen E-Sport gibt es häufiger Berichte von einem frühen Karriereende aufgrund psychischer Belastungen. Eine gute mentale Gesundheit und hohe Resilienz, also psychischer Widerstandsfähigkeit, können davor schützen. In der *eSport Studie 2023* wurde daher erstmals die mentale Gesundheit und Resilienz bei Deutschlands Gamer\*innen untersucht.**

Gaming und E-Sport ist nach wie vor in aller Munde. Während der Markt konstant wächst, wird das Videospielen gesellschaftlich anerkannter. Vor allem in der Forschung beschäftigen sich immer mehr Wissenschaftler\*innen mit diesem Thema. Doch einige Bereiche sind immer noch weitgehend unerforscht. Gerade im Hinblick auf die hohe und stetig steigende Anzahl an aktiven Spieler\*innen und Zuschauer\*innen ist es wichtig, sich mit dieser Zielgruppe weiterhin zu befassen und sie dadurch bestmöglich zu unterstützen.

In Zusammenarbeit mit der *AOK Rheinland/Hamburg* untersuchte das *Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation* der Deutschen Sporthochschule Köln in den vergangenen vier Jahren bereits das allgemeine Videospiel- und Gesundheitsverhalten (eSport Studie 2019), das Mediennutzungsverhalten, das Stressniveau und Wohlbefinden (eSport Studie 2020), das Ernährungs- und Trinkverhalten (eSport Studie 2021) sowie die körperlichen Beschwerden und Ergonomie (eSport Studie 2022) von Gamer\*innen unterschiedlicher Leistungsstufen.

In ihrem fünften Durchlauf erreichte die eSport Studie 2023 insgesamt 1073 in Deutschland lebende Gamer\*innen unterschiedlicher Leistungsstufen zwischen 14 und 64 Jahren. Der Fokus liegt dabei auf der mentalen Gesundheit und der psychischen Widerstandsfähigkeit der Spieler\*innen. Ausgewählte Ergebnisse werden im Folgenden vorgestellt. Der Begriff Gamer\*innen

bezieht sich dabei auf die Spieler\*innen aller Leistungsstufen. Beziehen sich Ergebnisse auf einzelne Gruppen, so werden diese explizit genannt.

## Demografische Angaben

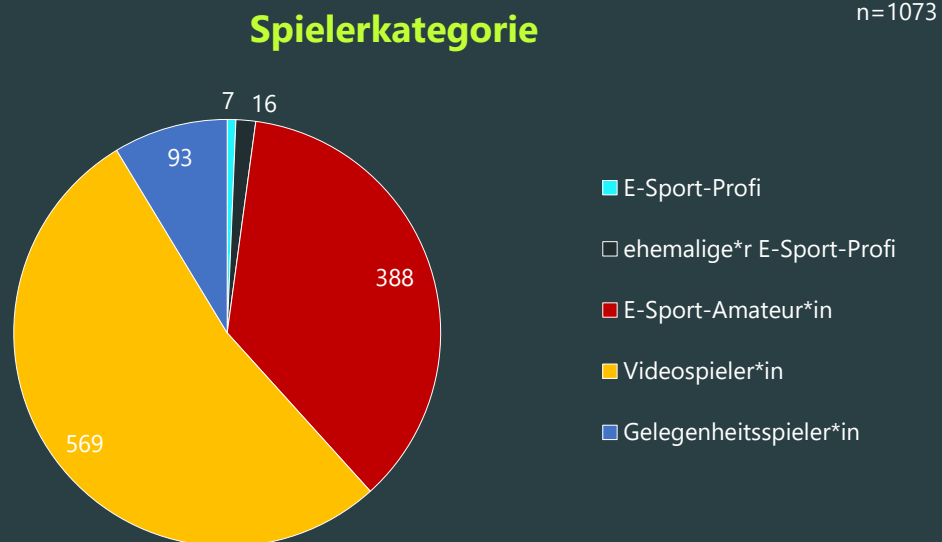


Abbildung 1: Verteilung der Befragten auf fünf Leistungsstufen des Gamings: E-Sport-Profis gehören zu den Besten ihres Videospieles und erzielen regelmäßig nennenswerte Einkünfte (durch Sponsoren, Organisationen oder Preisgelder); ehemalige E-Sport-Profis waren früher E-Sport Profis, sind dies jedoch aktuell nicht mehr; E-Sport Amateur\*innen spielen wettbewerbsmäßig Videospiele ohne nennenswerte Einkünfte (hierzu zählen auch ingame Ladder Systeme/Ranglistenspiele oder auch die Weekend League); Videospiele\*r\*innen spielen regelmäßig (mehrmals pro Woche) Videospiele, jedoch ohne an Wettbewerben teilzunehmen; Gelegenheitsspieler\*innen spielen unregelmäßig (mehrmals pro Monat oder seltener) Videospiele.

Wie auch in den vergangenen Jahren setzt sich die Gruppe der befragten Teilnehmer\*innen zum größten Teil aus Videospiele\*r\*innen und E-Sport-Amateur\*innen zusammen. Videospiele\*r\*innen spielen regelmäßig (mehrmals pro Woche) Videospiele, nehmen aber nicht an Turnieren oder Wettbewerben teil. Vergleichbar zum traditionellen Sport fällt auch die Leistungsspitze im E-Sport geringer aus. E-Sport-Profis, welche durch den E-Sport ihren Lebensunterhalt

verdienen, gibt es nur wenige (s. Abbildung 1). Wie andere Studien zeigen, ist der\*die Durchschnittsgamer\*in in Deutschland überwiegend jung und gut gebildet<sup>1</sup>. Betrachtet man die Gesamtheit der Videospiele\*rinnen, so ist das Geschlechterverhältnis recht ausgeglichen<sup>2</sup>. Die Teilnehmenden der eSport Studie 2023 sind hingegen jedoch überwiegend männlich. Vor allem bei den ehemaligen E-Sport-Profis und den E-Sport-Amateur\*innen dominiert das männliche Geschlecht (s. Abbildung 2).

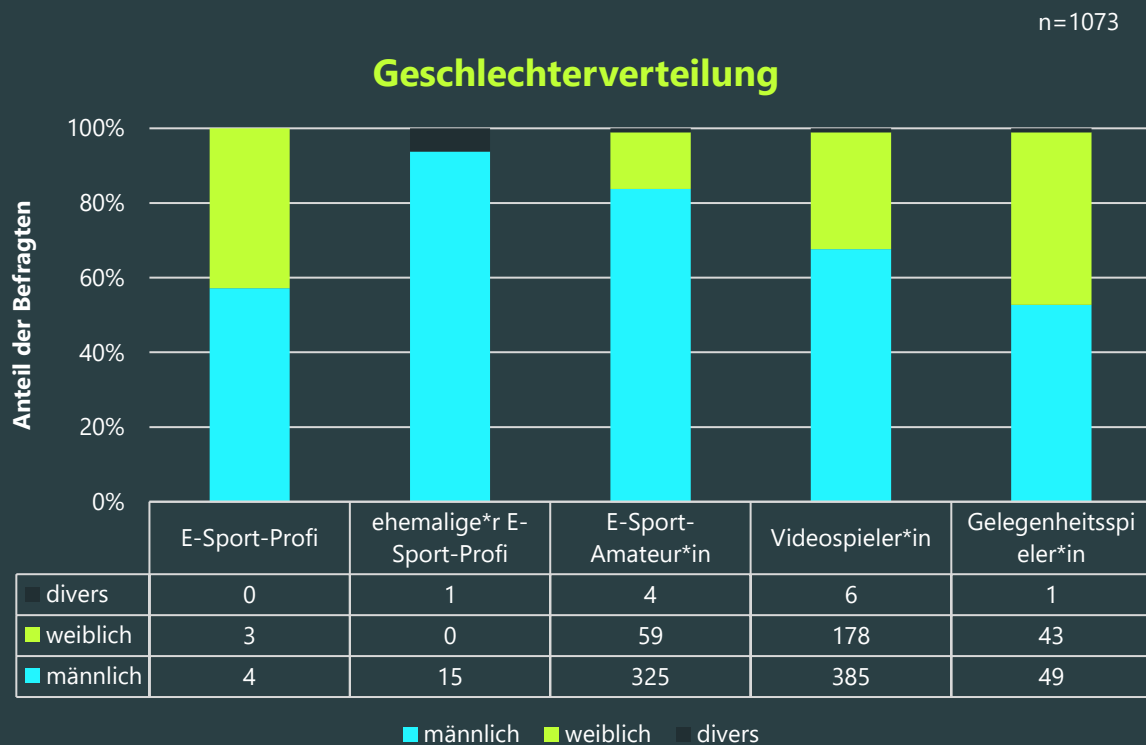


Abbildung 2: Die Geschlechterverteilung der Befragten nach Leistungsstufen.

Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden der letzten eSport Studie betrug 26 Jahre. In diesem Jahr ist es im Vergleich dazu um knapp ein Jahr gesunken und beträgt nun im Durchschnitt rund 25 Jahre. Die jüngste Gruppe bilden wie auch im Vorjahr die E-Sport-Profis, gefolgt von den E-Sport-Amateur\*innen. Mit im Durchschnitt etwas mehr als 27 Jahren bilden die ehemaligen E-Sport-Profis in diesem Jahr die älteste Gruppe (s. Abbildung 3).

<sup>1</sup> Vgl. [Games Markt 2019](#)

<sup>2</sup> Game (2022). Jahresreport der deutschen Games-Branche 2022. Abrufbar unter <https://www.game.de/wp-content/uploads/2022/08/Jahresreport-der-deutschen-Games-Branche-2022.pdf> [16.11.2022]



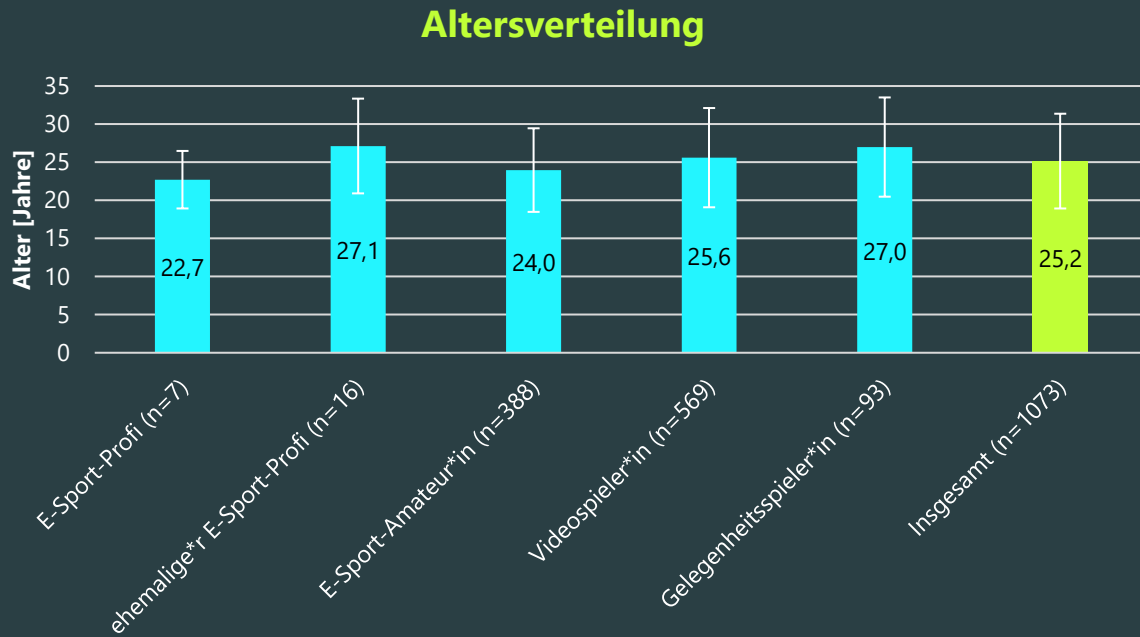


Abbildung 3: Die Altersverteilung der Befragten nach Leistungsstufen.

Erneut weisen die Befragten der diesjährigen Studie eine hohe Schulbildung auf (72,7 % besitzen mindestens die Fachhochschulreife). Die mittlere Reife besitzen 19,6 %, 3,9 % einen Hauptschulabschluss und 3,4 % gaben an, (noch) keinen Schulabschluss zu besitzen. Betrachtet man die Berufe der Befragten, so ist der überwiegende Anteil erneut vollzeiterwerbstätig (36,3 %) oder Student\*in (33,1 %). Auszubildende (11,5 %) und Schüler\*innen (7,0 %) bilden eher einen kleinen Teil der Gesamtstichprobe ab (s. Abbildung 4).

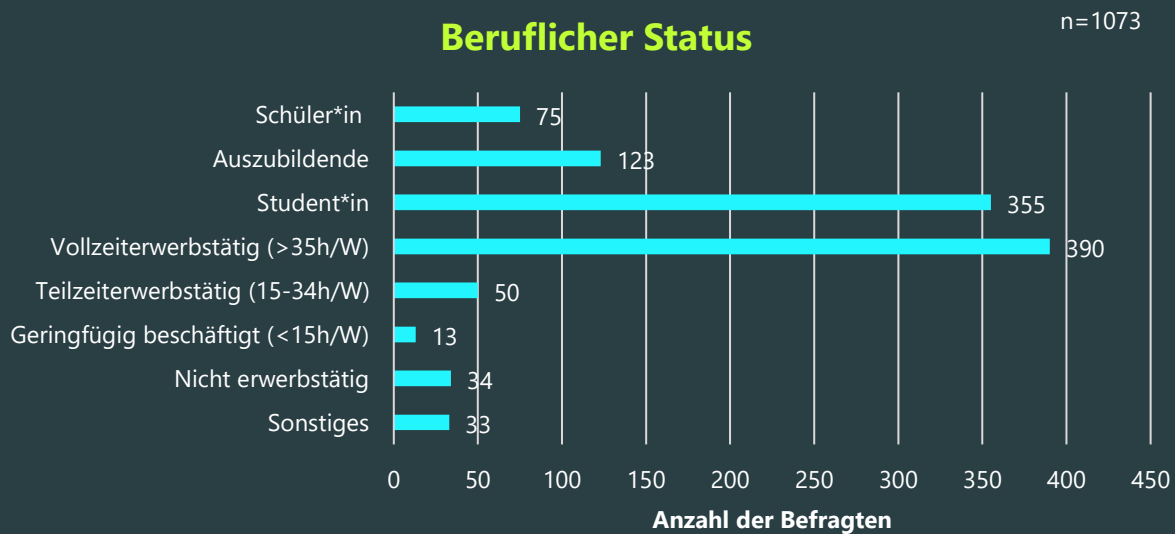


Abbildung 4: Der berufliche Status der Befragten.

Nachdem der Body-Mass-Index (BMI) der Befragten im letzten Jahr erstmals über einen Wert von  $25 \text{ kg/m}^2$  angestiegen war, ist er in diesem Jahr im Durchschnitt wieder leicht auf  $24,6 \text{ kg/m}^2$  gesunken. Ein auf das tatsächliche Körpergewicht umgerechnetes fiktives Beispiel verdeutlicht diese positive Entwicklung: Wog eine Person von 1,75 m Größe bei einem BMI von  $25,6 \text{ kg/m}^2$  der letztjährigen Studie umgerechnet 78,4 kg, so wiegt diese Person bei dem aktuellen durchschnittlichen BMI von  $24,6 \text{ kg/m}^2$  etwa 3,1 kg weniger, also 75,3 kg. Nach den Klassifizierungen der WHO<sup>3</sup> ist der\*die Durchschnittsgamer\*in nach den Ergebnissen dieser Studie nun wieder als normalgewichtig einzuordnen. Betrachtet man die Ergebnisse im Ganzen, so ist die Mehrheit der Befragten (52,6 %) normalgewichtig. Ein jedoch immer noch recht großer Anteil von 27,0 % ist als übergewichtig einzuordnen, insgesamt 13,5 % leiden unter Adipositas Grad I oder höher. Als untergewichtig werden insgesamt 6,7 % der Befragten eingestuft. Beim Vergleich der Leistungsstufen ist besonders bei den Profis und ehemaligen E-Sport Profis ein geringerer Anteil übergewichtig (s. Abbildung 5). Hierbei muss jedoch die für diese Leistungsstufen geringere Stichprobengröße berücksichtigt werden.

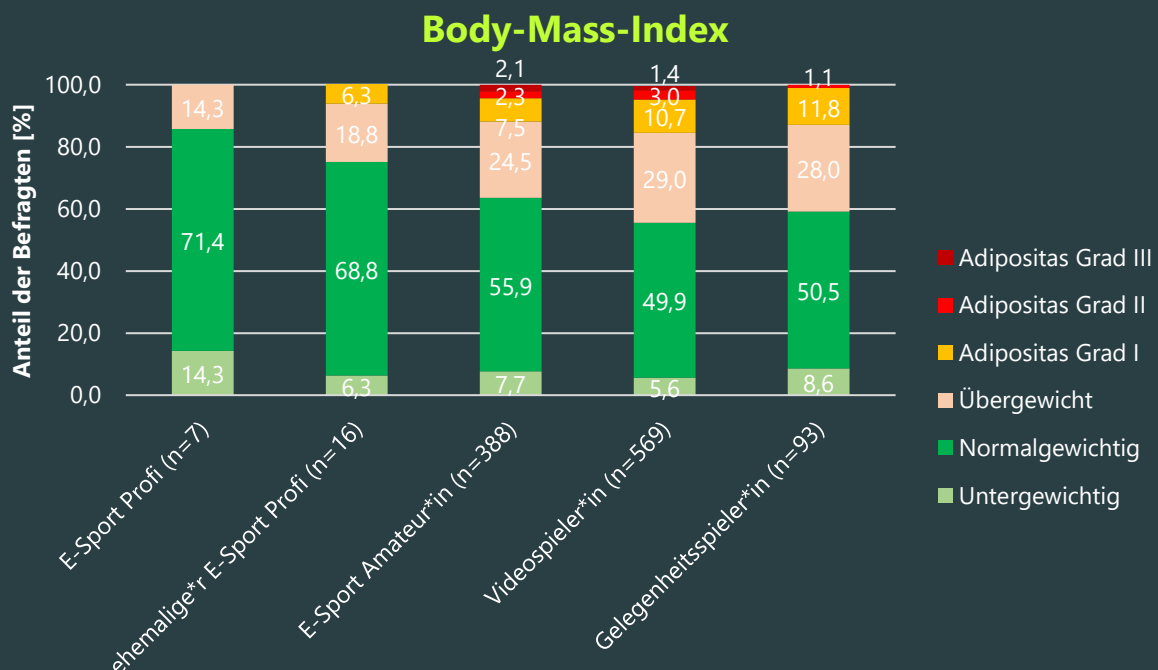


Abbildung 5: BMI-Klassifizierung der Befragten nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

<sup>3</sup> World Health Organization (2010). A healthy lifestyle – WHO recommendations. Abrufbar unter <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> [16.11.2022]

Insgesamt sind die Werte im Vergleich zur deutschen Allgemeinbevölkerung<sup>4</sup> etwas positiver einzuordnen. Hier zeigen Studien einen Anteil von 44,1 % normalgewichtigen und etwa 54 % übergewichtigen Menschen. Dabei muss natürlich berücksichtigt werden, dass die in dieser Studie vorgestellte Untersuchungsgruppe ein deutlich geringeres Durchschnittsalter als die Gesamtheit der deutschen Bevölkerung aufweist und der BMI nur eine grobe Auskunft über die Gewichtseinteilung geben kann. Bei dieser Form der Berechnung wird die Körperkomposition nicht berücksichtigt.

## **Videospielverhalten**

Bei der Wahl des Spielgeräts für Videospiele zeichnet sich ein eindeutiges Bild ab. So spielt der Großteil der Befragten (83 %) über den PC (s. Abbildung 6). Über die Konsole spielen über alle Gruppen hinweg, mit Ausnahme der Gelegenheitsspieler\*innen, etwa 14 %. Von eben diesen spielen knapp ein Drittel über die Konsole und etwa 5 % über ein mobiles Endgerät. Allerdings ist die Wahl des Hauptspielgeräts oft davon abhängig, welches Spiel man hauptsächlich spielen möchte, da nicht auf jedem Gerät alle Spiele verfügbar sind. So gibt es Spiele exklusiv für den PC oder andersherum nur für mobile Endgeräte. Des Weiteren ist davon auszugehen, dass die

---

<sup>4</sup> Schienkiewitz, A., Mensink, G.B.M., Kuhnert, R., Lange, C. (2017). Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2(2). doi: 10.17886/RKI-GBE-22017-025

Gamer\*innen mehrere Geräte besitzen und auch auf mehreren spielen, je nachdem welches Spiel aktuell ihr Hauptspiel ist.

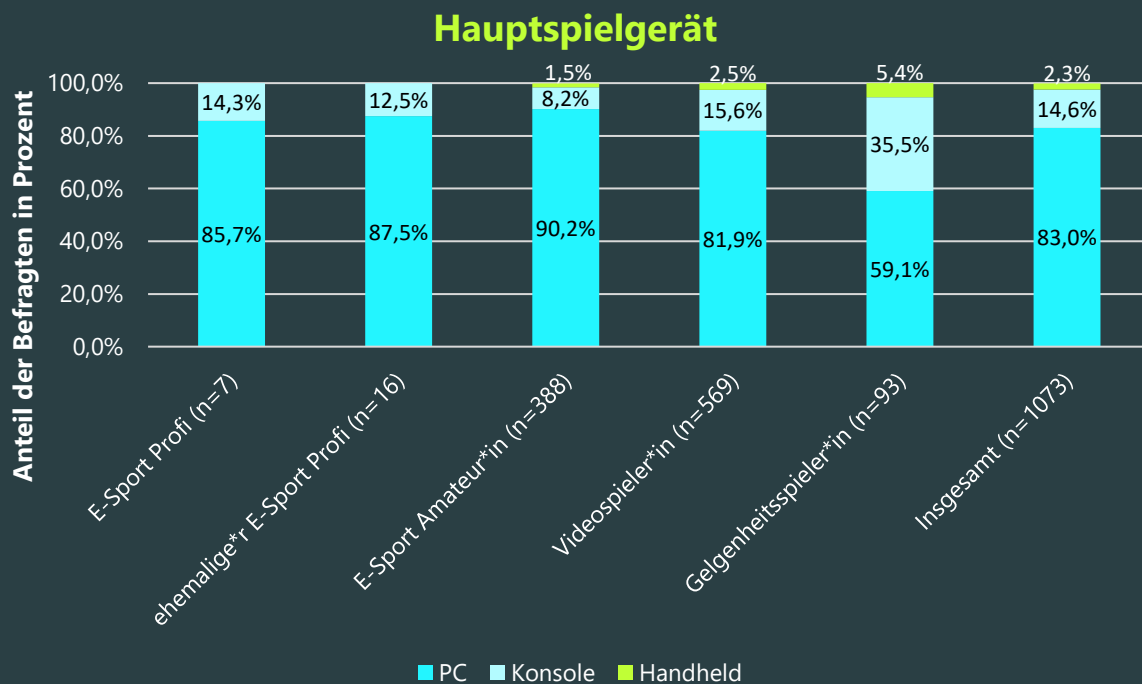


Abbildung 6: Übersicht über das Hauptspielgerät für Videospiele der Befragten.

In diesem Jahr spielt die Gruppe der E-Sport-Profis mit  $37,6 \pm 12,4$  Stunden pro Woche im Vergleich zu den anderen Leistungsstufen am meisten (s. Abbildung 7). Der diesjährige Wert ist somit im Vergleich zu letztem Jahr um ca. 5 Stunden pro Woche gestiegen. Die geringste durchschnittliche Spielzeit pro Woche weisen wie in den Vorjahren die Gelegenheitsspieler\*innen auf. Über die verschiedenen Spielmodi hinweg werden hier  $6,9 \pm 5,8$  Stunden pro Woche gespielt. Wie auch in den vergangenen Jahren sind die Spielmodi Koop-PvP und PvP, also das gemeinsame bzw. alleinige Spielen gegen menschliche Spieler\*innen die beliebtesten Modi unter den Befragten. Gerade im Koop-PvP ist die Spielzeit in diesem Jahr besonders hoch, speziell bei den E-Sport Profis. Für den E-Sport gilt im Allgemeinen, dass die meisten E-Sport-Titel im Team, also im Koop-PvP Modus, gespielt werden. Während im letzten Jahr hauptsächlich E-Sport Profis aus dem FIFA-Bereich (hauptsächlich Singleplayer-PVP) an der Umfrage teilgenommen haben, so sind es in diesem Jahr vor allem Shooter-Spieler\*innen (Koop-PVP). Somit ist der hohe Anteil an Spielstunden im Koop-PvP nicht überraschend.

### Videospielzeit nach Spielmodi

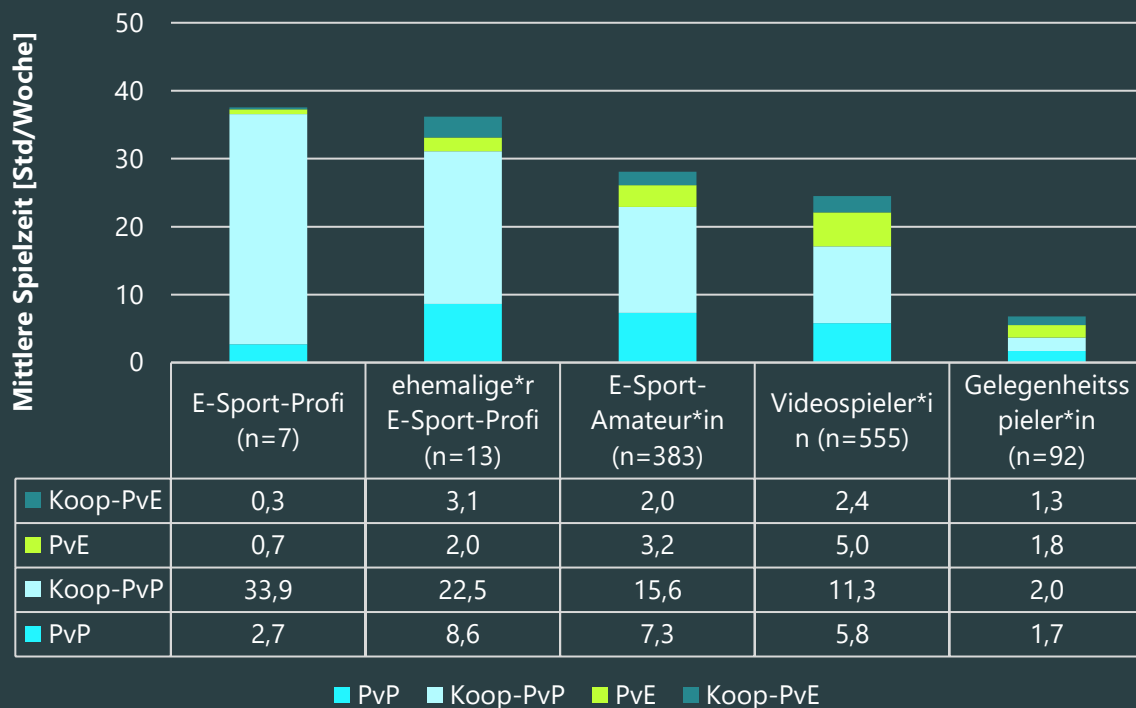


Abbildung 7: Videospielzeit je Spielmodi der Befragten unterteilt in Leistungsstufen.

Ein Blick auf die präferierten Spielgenres der Befragten der eSport Studie bekräftigt diese Aussage. Weit über die Hälfte aller Teilnehmenden gab als präferiertes Spielgenre MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) oder Taktik-Shooter an. In diesen Genres befinden sich beispielsweise einige der meistgespielten Videospiele wie *League of Legends* (LoL) oder *Counter Strike: Global Offensive* (CS:GO)<sup>5</sup>. Story-basierte Single Player Spieler werden nach den Ergebnissen dieser Studie besonders von den Gelegenheitsspieler\*innen gespielt. Weitere hervorzuhebende Spielgenres sind Battle Royale-Spiele wie *Fortnite* oder *Apex Legends*, Sport- und Rennsimulationen wie die in Deutschland beliebte *FIFA*-Reihe sowie MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) wie *World of Warcraft* (s. Abbildung 8).

<sup>5</sup> Vgl. [Die beliebtesten E-Sport Spiele 2022](#)

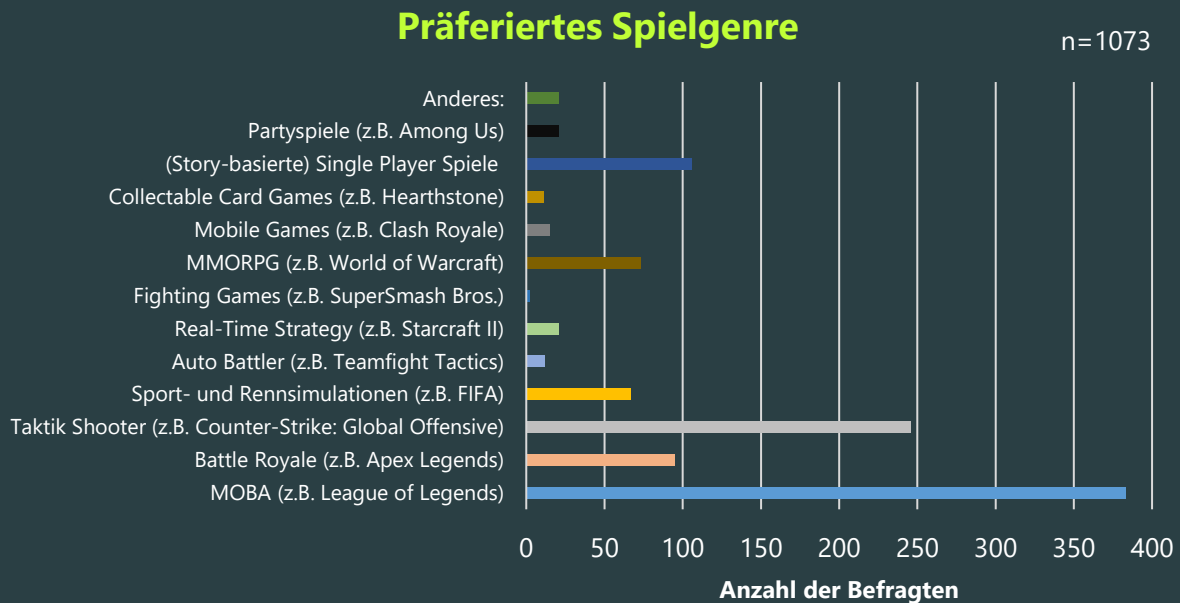


Abbildung 8: Die präferierten Spielgenres der Befragten.

## Mentale Gesundheit

Der Fokus der diesjährigen Umfrage liegt insbesondere auf dem Thema der mentalen Gesundheit. Darunter fällt nicht nur das Fehlen psychischer Beeinträchtigungen und Störungen, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Demnach wurden validierte und reliable Fragebögen verwendet, um sowohl die mentale Gesundheit (*Mental Health Inventory – 5*)<sup>6</sup> als auch das psychische Wohlbefinden (*Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale*)<sup>7</sup> zu untersuchen.

Die mentale Gesundheit bildet sich auf einer transformierten Skala von 0-100 ab. Je höher die Punkte desto besser ist die mentale Gesundheit. Insgesamt erreichen die Teilnehmenden im Durchschnitt  $67,3 \pm 18,1$  von 100 Punkten. Dabei zeigen die E-Sport Amateur\*innen mit  $69,2 \pm 17,4$  Punkten die besten Ergebnisse hinsichtlich der mentalen Gesundheit im Vergleich zu den anderen Gruppen (s. Abbildung 9). Die E-Sport Profis sowie die ehemaligen E-Sport Profis weisen die geringste mentale Gesundheit auf. Einige Studien schlagen einen Grenzwert

<sup>6</sup> Berwick, D.M.; Murphy, J.M.; Goldman, P.A.; Ware Jr., J.E.; Barsky, A.J.; Weinstein, M.C. (1991). Performance of a five-item mental health screening test. *Med Care*, 29(2), 169-176. doi: 10.1097/00005650-199102000-00008

<sup>7</sup> Tennant, R.; Hiller, L.; Fishwick, R.; Platt, S.; Joseph, S.; Weich, S.; Parkinson, J.; Secker, J.; Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63). doi: 10.1186/1477-7525-5-63

von mindestens 50 Punkte vor<sup>8</sup>. Liegen Personen unter diesem Wert, leiden diese mit einer hohen Wahrscheinlichkeit an einer psychischen Beeinträchtigung. Entsprechend sollten weitere klinische Untersuchungen hinzugezogen werden. Nach den Ergebnissen der aktuellen eSport Studie liegen 17,8 % unter diesem kritischen Wert.

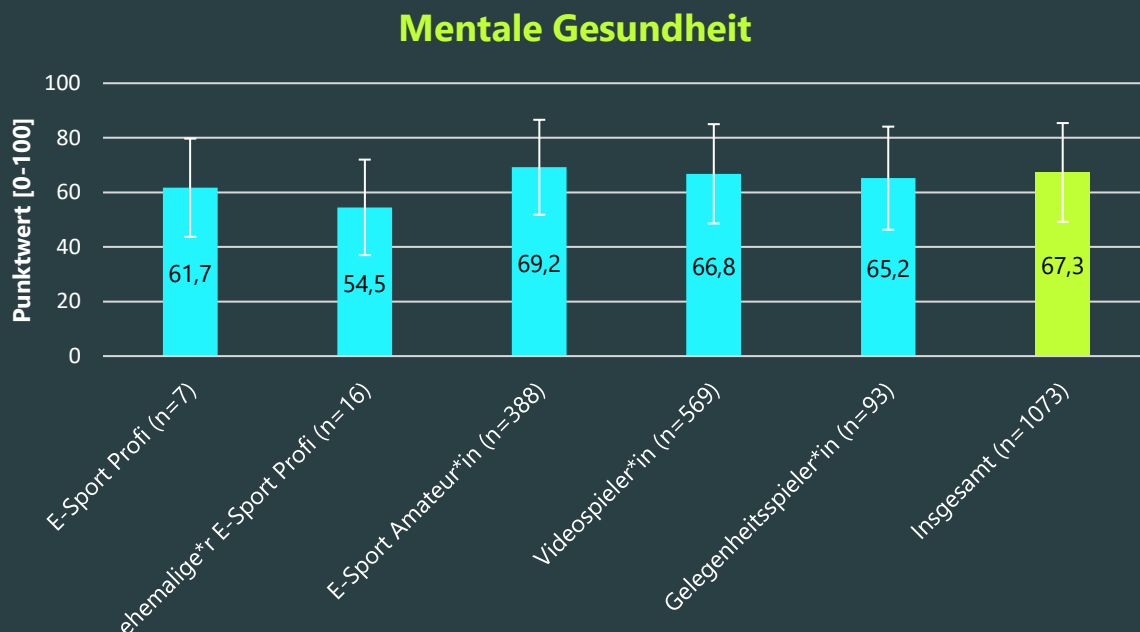


Abbildung 9: Darstellung der erreichten Punkte im Fragebogen zur mentalen Gesundheit.

Bei dem Fragebogen bezüglich des psychischen Wohlbefindens kann eine maximale Punktzahl von 70 erreicht werden. Auch hierbei gilt, je höher die Punkte desto höher ist das psychische Wohlbefinden. Den Normwerten zufolge liegt der Durchschnitt bei 51 Punkten. Zudem gibt es zwei Cut-Off Punkte<sup>9</sup>. Ein Wert von 41-44 Punkten kann ein Indiz für eine milde Depression sein, wohingegen Werte unter 41 Punkte Anzeichen für eine klinische Depression sein können. Betrachtet man die Gruppen, liegen alle, mit Ausnahme der E-Sport Profis, knapp unter dem Schnitt. Besonders auffällig sind die ehemaligen E-Sport Profis, welche mit  $44,1 \pm 8,2$  das niedrigste psychische Wohlbefinden aufweisen und nur knapp über dem ersten Cut-Off Punkt liegen. Insgesamt liegen 17,3 % der Befragten unterhalb von 41 Punkten und haben somit laut Fragebogen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit hinsichtlich einer klinischen Depression. Weitere

<sup>8</sup> Hapke, U.; von der Lippe, E.; Busch, M.; Lange, C. (2012). Psychische Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. In: Robert Koch-Institut (RKI) (Hrsg.) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2010“. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: RKI, S. 39-50.

<sup>9</sup> Vgl. [WEMWBS Auswertungsleitfaden](#)

10,2 % zeigen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine milde Depression. Mit einem Schnitt von  $49,5 \pm 9,0$  Punkten lässt sich das psychische Wohlbefinden der Spieler\*innen als mittelmäßig bewerten (s. Abbildung 10).

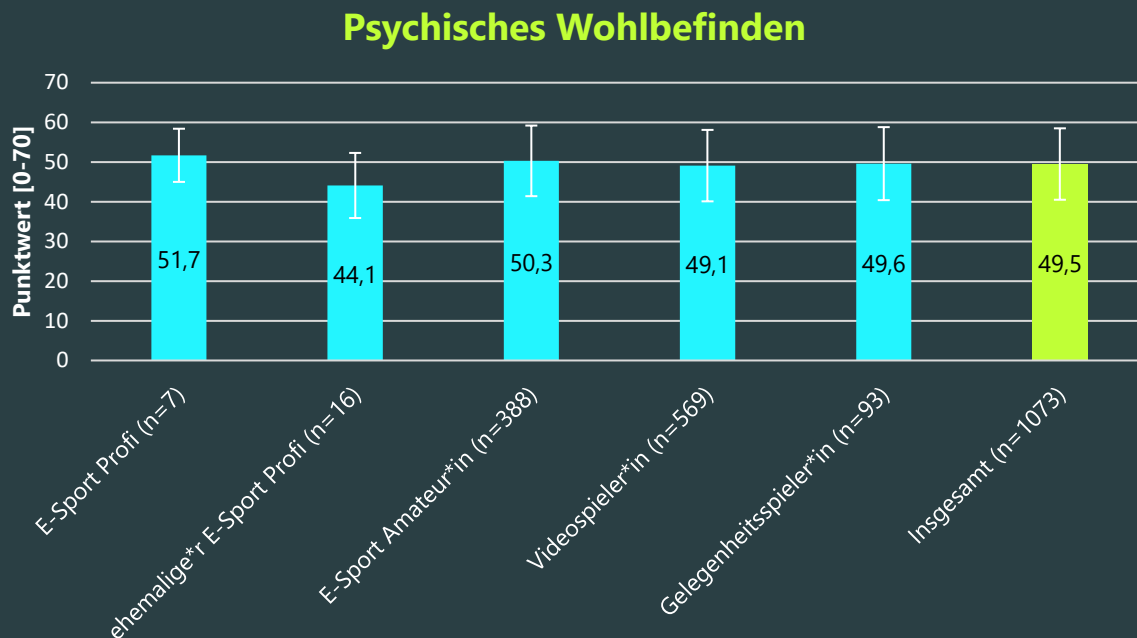


Abbildung 10: Darstellung der erreichten Punkte im Fragebogen zum psychischen Wohlbefinden.

Neben den Fragebögen zur mentalen Gesundheit und dem psychischen Wohlbefinden bekamen die Teilnehmenden drei zusätzliche Fragen zur Pflege der mentalen Gesundheit, welche der Arbeit von Ruch et al. (2017) entnommen sind<sup>10</sup>. Dabei zeigt sich, dass dem Großteil der Stichprobe (81,7 %) die mentale Gesundheit wichtig ist (s. Abbildung 11). Insbesondere bei den E-Sport Profis scheint sie eine große Rolle zu spielen. Möglicherweise liegt dies daran, dass im professionellen Bereich höhere psychische Belastungen auf die Spieler\*innen wirken und sie sich schon vermehrt mit dem Thema auseinandersetzen mussten.

<sup>10</sup> Vgl. [10 Schritte für psychische Gesundheit](#) [29.11.2022]



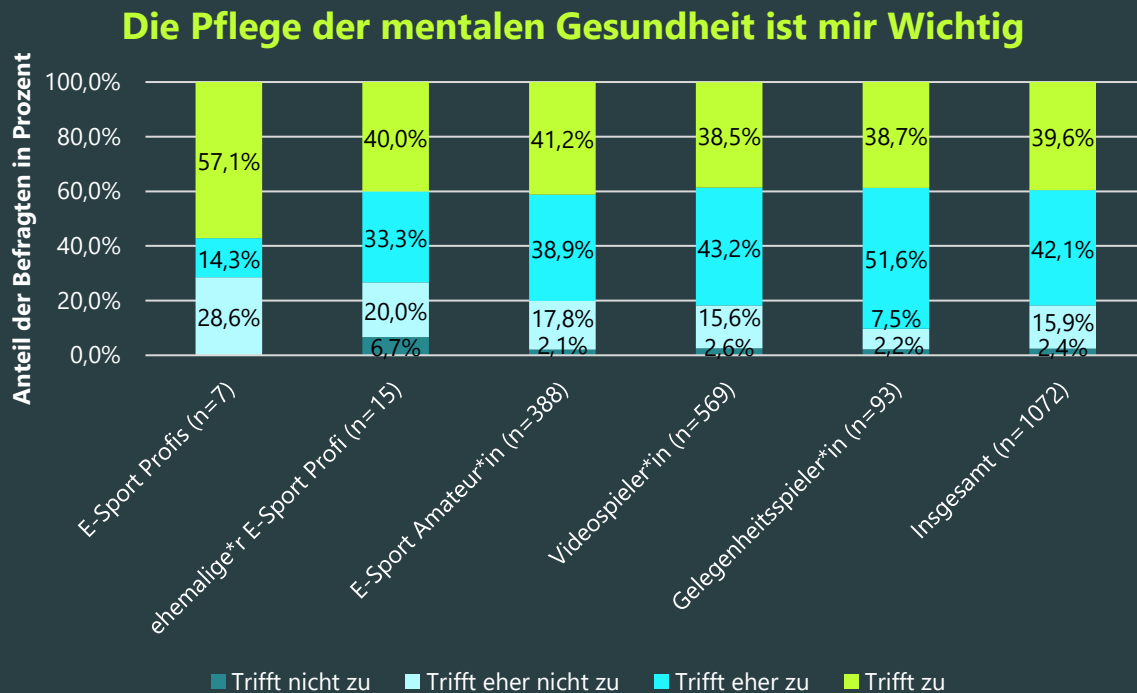


Abbildung 11: Anteil der Befragten, inwiefern ihnen die Pflege der mentalen Gesundheit wichtig ist.

Während den meisten Befragten zwar die Pflege der mentalen Gesundheit wichtig ist, wissen knapp ein Drittel nicht, wie sie ihre mentale Gesundheit konkret fördern können (s. Abbildung 12). Besonders hoch ist der Anteil bei den E-Sport Profis (42,9 %). Demnach zeigen die Ergebnisse, dass in dieser Zielgruppe Aufklärungsarbeit geleistet werden muss. Auch die Gamer\*innen sollten hinsichtlich einer Verbesserung der mentalen Gesundheitskompetenz unterstützt werden, um die Fähigkeiten zu erlangen, die eigene mentale Gesundheit zu pflegen und zu verbessern.

### Ich weiß konkret, was ich tun könnte, um meine mentale Gesundheit zu fördern

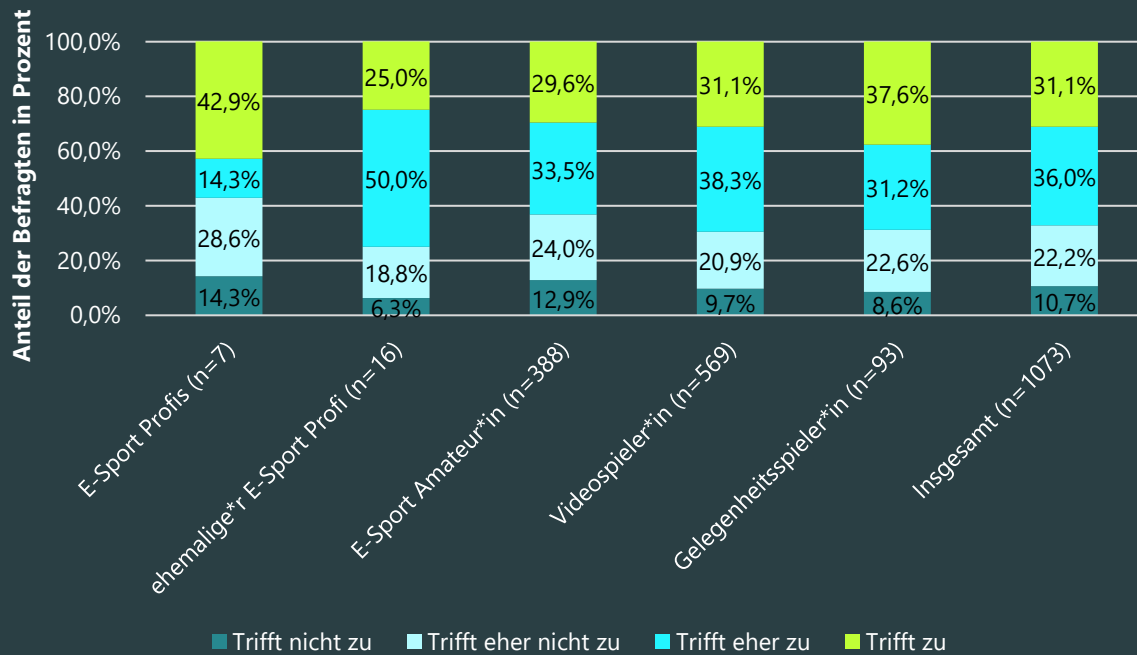


Abbildung 12: Anteil der Befragten, inwiefern sie wissen, wie sie ihre psychische Gesundheit fördern können.

Besonders überraschend sind die Ergebnisse der Frage, inwiefern die Teilnehmenden bewusst etwas für ihre mentale Gesundheit tun. Obwohl die meisten die Pflege der mentalen Gesundheit als wichtig erachten und auch über das entsprechende Wissen verfügen, wie sie diese gezielt fördern können, machen dies nur knapp die Hälfte (s. Abbildung 13). Demnach erachten es die meisten anscheinend nicht als notwendig, etwas für die mentale Gesundheit zu tun. Möglicherweise liegt dies daran, dass die Teilnehmenden aktuell keine negativen Anzeichen spüren und daher die mentale Gesundheit nicht gezielt pflegen. In der Praxis kann dies jedoch dazu führen, dass erste Anzeichen in Form von Beschwerden unterschätzt oder gar nicht erst erkannt werden. Folglich kann es so in einem schleichenden Prozess zu immer stärkeren Beschwerden kommen, bis schlussendlich Maßnahmen ergriffen werden, welche schon zu einem früheren Zeitpunkt Besserung hätten bringen können.

## Ich tue bewusst etwas für die Pflege meiner mentalen Gesundheit

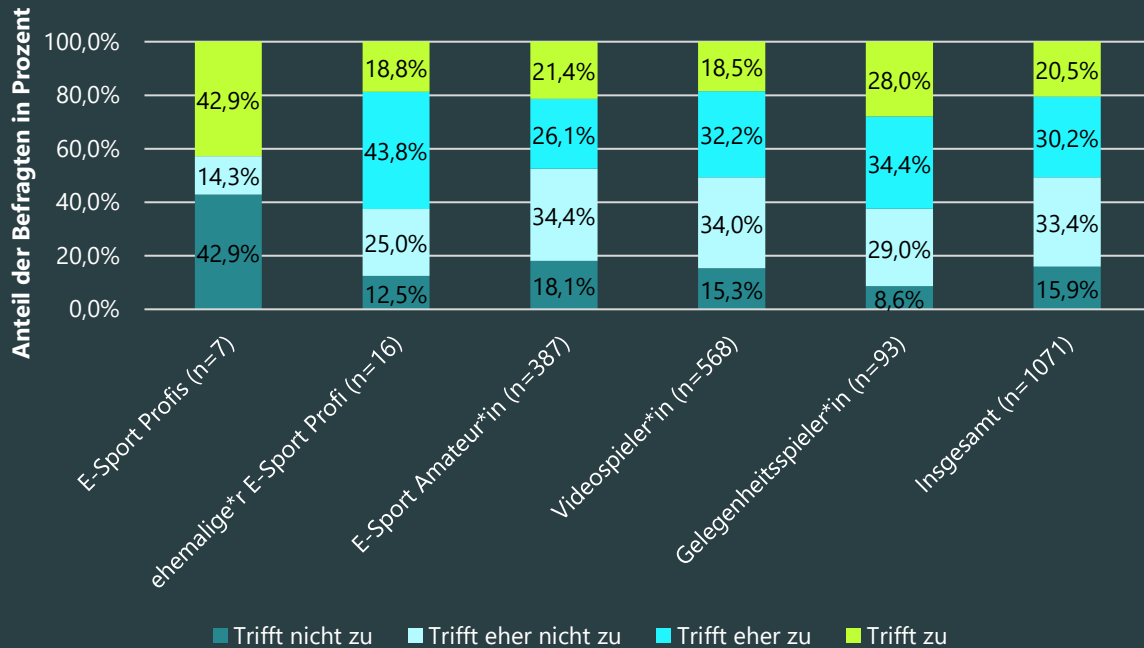


Abbildung 13: Anteil der Befragten, die bewusst etwas für die mentale Gesundheit machen.

## Psychische Widerstandsfähigkeit

Die psychische Widerstandsfähigkeit oder Resilienz der Befragten wurde mit der *Resilienzskala-13* nach Leppert<sup>11</sup> erhoben. Es können hier Punktwerte von 13 bis 91 erreicht werden. Dabei weisen Punktwerte bis 66 Punkten auf eine niedrige, 67 bis 72 auf eine moderate und ab 73 Punkten auf eine hohe Resilienz hin. Nach diesem Schema erreichen nur die E-Sport-Profis Werte für eine moderate psychische Widerstandsfähigkeit. Alle anderen Gruppen liegen knapp unter dem Trennwert von 67 Punkten. Über die gesamte Gruppe der Befragten hinweg liegt der Mittelwert bei  $64,7 \pm 12,4$  Punkten und somit ebenfalls in einem niedrigen Bereich (s. Abbildung 14). Gerade für den Bereich E-Sport, bei dem mentale Stärke häufig eine der wichtigsten Fähigkeiten der Spieler\*innen ist, fällt dieses Ergebnis überraschend negativ auf. Auch für den Alltag, in dem eine geringe psychische Widerstandsfähigkeit beispielsweise mehr Stress bedeutet, kann ein eher niedriger Wert negative gesundheitliche Folgen verursachen. Dennoch sollte auch hier erneut bei der Interpretation der Werte auf die geringe Gesamtstichprobe der E-Sport-Profis hingewiesen werden.

<sup>11</sup> Leppert, K.; Koch, B.; Brähler, E.; Strauß, B. (2008). Die Resilienzskala (RS) – Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13.

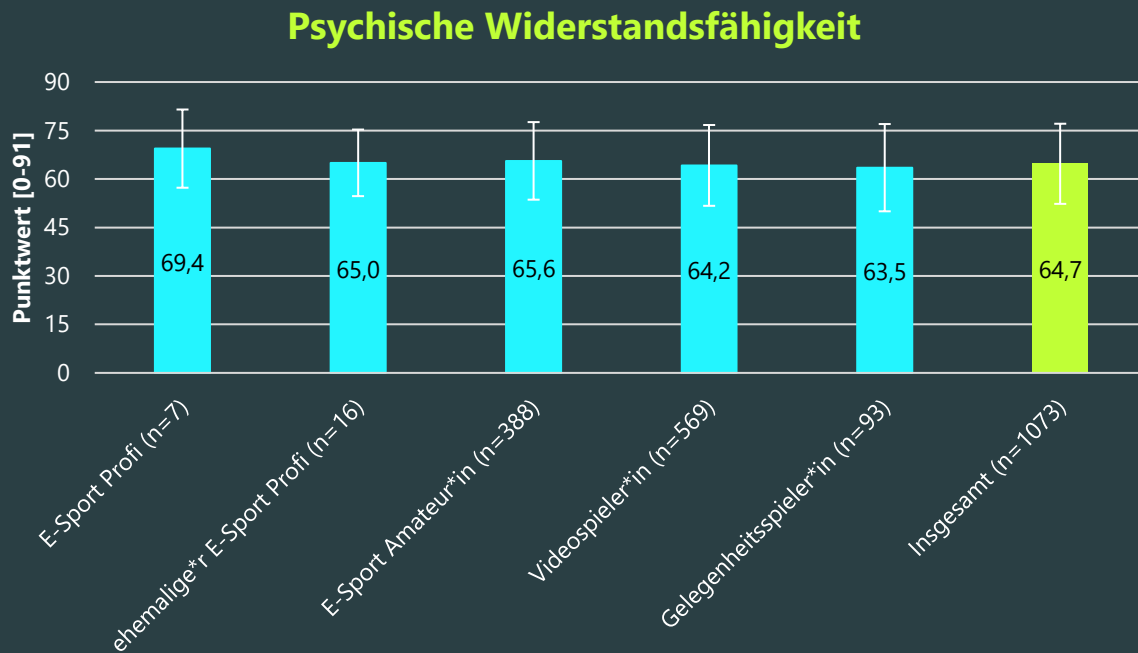


Abbildung 14: Psychische Widerstandsfähigkeit der Befragten nach Leistungsstufen.

## Körperliche Aktivität, Gesundheit und Wohlbefinden

Die körperliche Aktivität wurde in unserer eSport Studie erstmals mit Hilfe des *European Health Interview Survey – Physical Activity Questionnaire* (EHIS-PAQ)<sup>12</sup> abgefragt. Anstatt wie in den letzten Jahren die gesamte körperliche Aktivität einzig in Stunden oder Minuten abzufragen, erfasst der nun verwendete Fragebogen mehrere Bereiche des Gesundheitsverhaltens. Er gibt Auskunft darüber, inwiefern die Mindestempfehlungen für Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)<sup>13</sup> von 150-300 Minuten körperlicher Aktivität mit moderater Intensität erreicht werden. Darüber hinaus wird das Erreichen ergänzender Empfehlungen für positive gesundheitliche Effekte (>300 Minuten aerobes Training + zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche) überprüft. Ein Vergleich zu den Werten aus dem letzten Jahr ist somit nur eingeschränkt möglich.

Die Mehrheit der Befragten (65,6 %) gab an, einer größtenteils sitzenden beruflichen Tätigkeit nachzugehen. Im Schnitt kommen die Teilnehmenden auf eine Sitzzeit von rund 8 Stunden pro

<sup>12</sup> Finger, J.D.; Tafforeau, J.; Gisle, L.; Oja, L.; Ziese, T.; Thelen, J.; Mensink, G.B.M.; Lange, C. (2015). Development of the European Health interview Survey – Physical Activity Questionnaire (EHIS-PAQ) to monitor physical activity in the European Union. *Archives of Public Health*, 73(1). doi: <http://dx.doi.org/10.1186/s13690-015-0110-z>

<sup>13</sup> World Health Organization (2022). Physical Activity. Abrufbar unter: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> [15.11.2022]

Tag (Median; Mittelwert  $8,5 \pm 3,5$  Stunden pro Tag). Im Vergleich zum letzten Jahr sind dies zwei Stunden weniger, aber verhältnismäßig genauso lange wie die deutsche Gesamtbevölkerung<sup>14</sup> und somit auch immer noch verhältnismäßig hoch. Um diesen hohen Sitzzeiten entgegenzuwirken, ist es für die Personen umso wichtiger, sich in ihrer Freizeit körperlich zu betätigen. Insgesamt treiben die Teilnehmenden im Durchschnitt  $215 \pm 212$  Minuten Sport in der Woche (s. Abbildung 15). Besonders die E-Sport Profis stechen mit  $290 \pm 274$  Minuten pro Woche hervor. Allerdings muss hierbei die niedrige Strichprobenzahl berücksichtigt werden. Neben der freizeithlichen sportlichen Betätigung ist dabei auch das Fahrradfahren als Transportmittel mit inbegriffen. Verglichen mit der Zeit der körperlichen Aktivität aus der letzten Umfrage (6,8 Stunden pro Woche), ist dies ein deutlicher Unterschied. Zurückzuführen ist dies auf die unterschiedlichen Messverfahren. Hier kann durchaus vermutet werden, dass aufgrund des in dieser Studie eingesetzten validierten und reliablen Fragebogens nun von einer höheren Genauigkeit und somit verlässlicheren Werten ausgegangen werden kann.

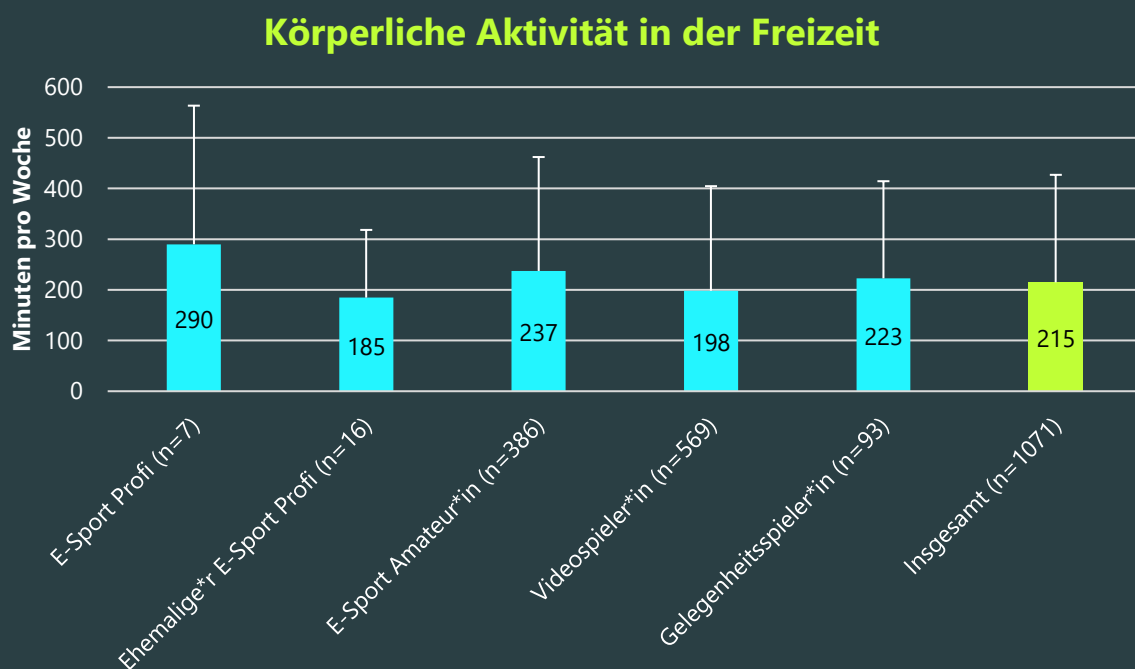


Abbildung 15: Angabe der Befragten über die freizeithliche körperliche Aktivität in Minuten.

Durch die insgesamt geringeren Angaben bezüglich körperlicher Aktivität in der Woche ist auch der Anteil der Befragten niedriger, der die Mindestempfehlungen der WHO zu Bewegung erreichen. Waren es im letzten Jahr noch 79,1 %, so sind es dieses Jahr nur noch 53,4 % (s.

<sup>14</sup> Froböse, I.; Wallmann-Sperlich, B. (2021). Der DKV-Report 2021. Wie gesund lebt Deutschland?

Abbildung 16). Dennoch liegt die Gruppe der Gamer\*innen damit über dem Durchschnitt der deutschen Gesamtbevölkerung (45,3 %) <sup>15</sup>. Allerdings sollte dabei bedacht werden, dass die Befragten unserer Umfrage im Schnitt deutlich jünger sind. Die Empfehlung für zusätzliche gesundheitsförderliche Effekte erreichen jedoch nur noch 29,6 %.

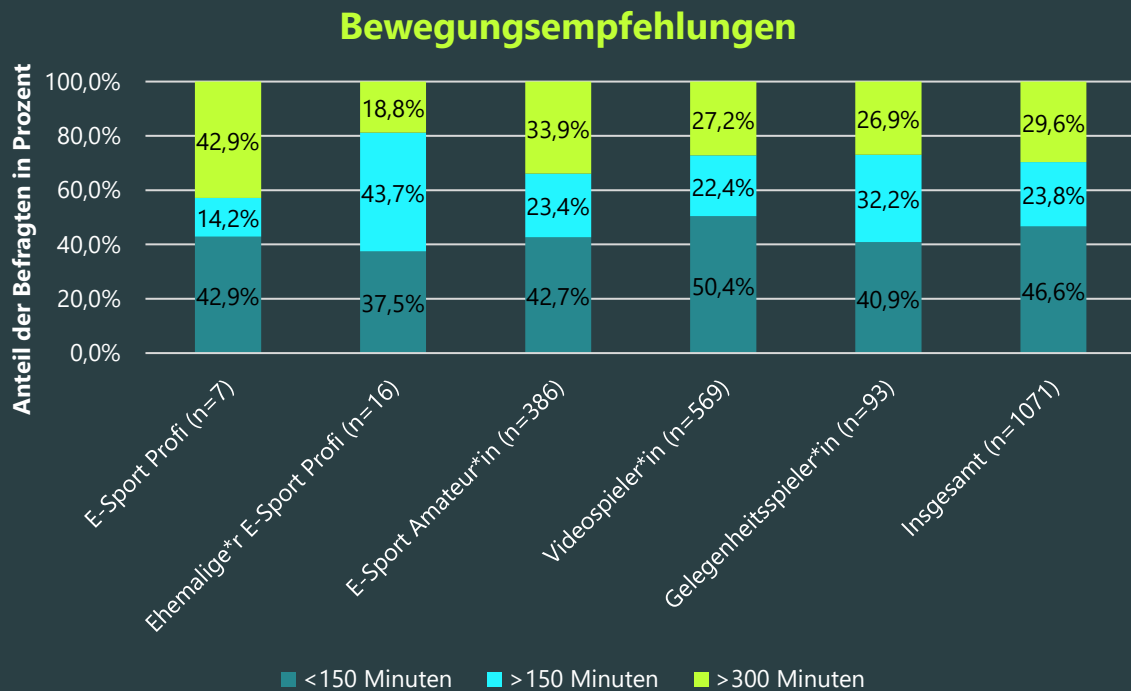


Abbildung 16: Anteil der befragten, die die Mindestempfehlungen der WHO erreichen oder darüber hinaus übertreffen.

Bei einer weiteren Berechnung wird die Angabe zur Arbeit mit körperlicher Aktivität berücksichtigt. Demnach gelten Personen hierbei als ausreichend aktiv, wenn sie entweder mindestens 150 Minuten pro Woche Sport machen oder eine körperlich aktive Arbeit ausführen. Nach dieser Definition wären 66,5 % der Befragten ausreichend körperlich aktiv (s. Abbildung 17). Allerdings können sich die Berufe mit körperlicher Aktivität stark unterscheiden. Eine genauere Differenzierung wurde dabei nicht vorgenommen. Demnach sollte dieser Wert kritisch betrachtet werden.

Anders sieht es mit der ergänzenden Bewegungsempfehlung der WHO aus, bei der zwei Krafttrainingseinheiten neben den mindestens 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro

<sup>15</sup> Finger J.D., Mensink G.B.M., Lange C., Manz K. (2017). Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring, 2, 37–44. doi:10.17886/RKI-GBE-2017-027.

Woche durchgeführt werden sollen. Schaut man sich die Ergebnisse dazu an, besteht erhebliches Verbesserungspotenzial. Nur ein Drittel der Befragten schafft es, diese Empfehlungen zu erfüllen und somit ausreichend Sport zur Förderung der Gesundheit zu treiben.

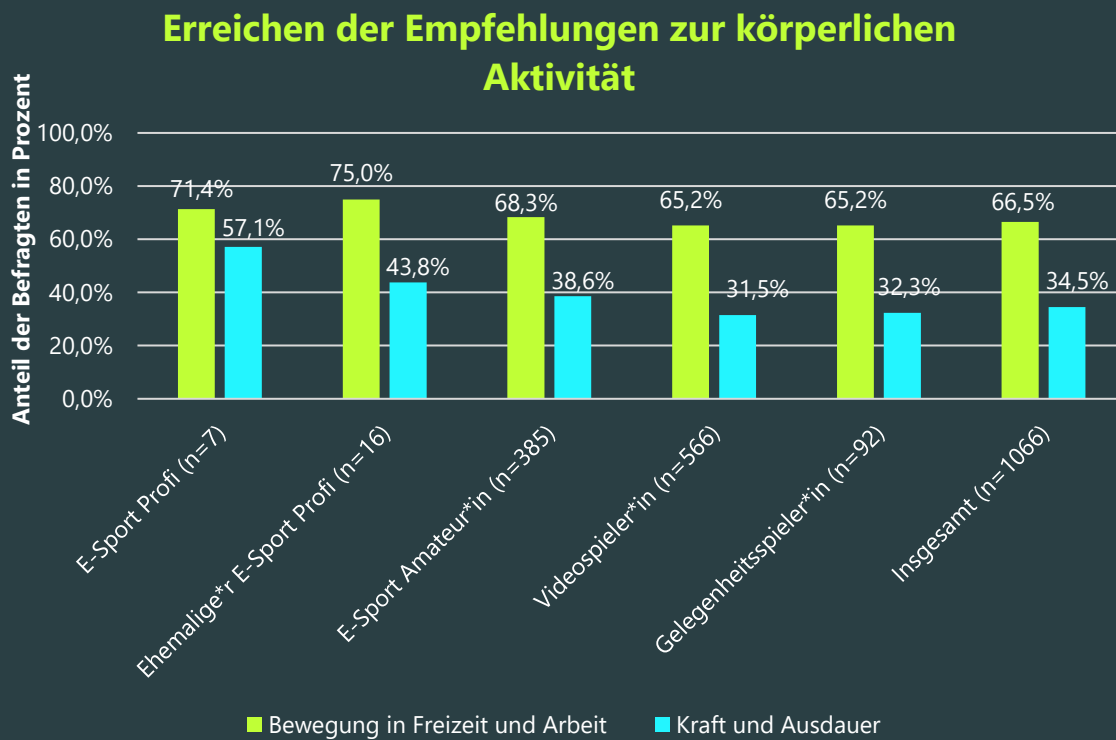


Abbildung 17: Anteil der Befragten zum Erreichen der Empfehlungen der Gesamtaktivität.

Die Ergebnisse zum allgemeinen Wohlbefinden<sup>16</sup> (s. Abbildung 18) zeigen über die gesamte Stichprobe hinweg mit einem Mittelwert von  $55,2 \pm 19,1$  von 100 Punkten ähnliche Resultate wie in der letztjährigen Studie (ebenfalls 55 Punkte im Durchschnitt). Betrachtet man den Cut-Off-Score ( $\leq 50$  Punkte)<sup>17</sup>, so fällt besonders die Gruppe der ehemaligen E-Sport-Profis auf. Hier liegt der Mittelwert bei  $48,3 \pm 18,4$  Punkten. Über alle Befragten hinweg liegen 35,2 % unter dem Cut-Off-Wert von 50 Punkten. Dieser Wert ist dem aus dem Vorjahr von 34,8 % aller Befragten ebenfalls sehr ähnlich. Zudem überschneiden sich die Ergebnisse mit den Werten zum

<sup>16</sup> Vgl. [https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5\\_German.pdf](https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_German.pdf)

<sup>17</sup> Topp, C.W., Østergaard, S.D., Søndergaard, S., Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychother Psychosom*, 84(3), 167-176. doi: 10.1159/000376585

Fragebogen für psychisches Wohlbefinden. Insgesamt liegen die Teilnehmenden bei der erreichten Punktzahl nur im mittleren Bereich, sodass Verbesserungsbedarf besteht.

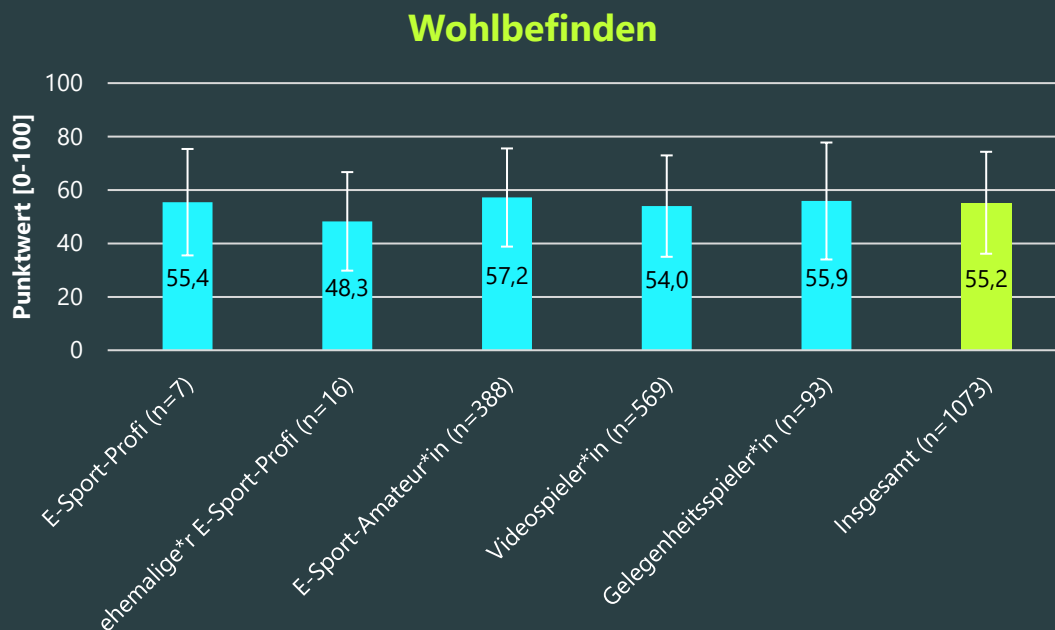


Abbildung 18: Darstellung der erreichten Punkte im Fragebogen zum WHO-5.

Das Ergebnis zum subjektiven Gesundheitszustand ist wie in den letzten Jahren sehr erfreulich. Bei der Einschätzung ihres eigenen Gesundheitszustandes liegen 90,8 % im „guten“ bis „ausgezeichneten“ Bereich (s. Abbildung 19).

### Subjektiver Gesundheitszustand

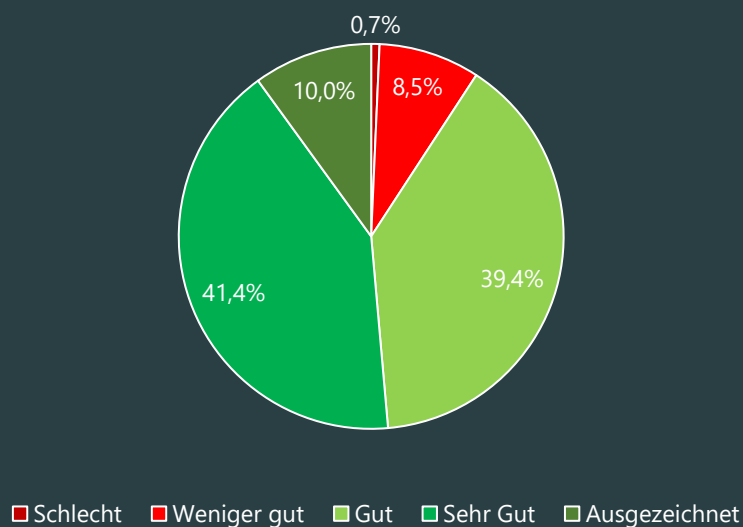


Abbildung 19: Subjektiver Gesundheitszustand der Befragten.



## Korrelationen

Der subjektive Gesundheitszustand zeigt dabei negative Korrelationen mit Parametern wie BMI, der Spielzeit und Sitzzeit. Das heißt, je höher die Spiel- oder Sitzzeiten ausfallen desto niedriger ist das Gesundheitsempfinden. Im Gegensatz dazu haben die körperliche Aktivität, psychische Widerstandsfähigkeit und mentale Gesundheit eine moderate Korrelation mit dem angegebenen Gesundheitszustand. Dies zeigt unter anderem, dass die mentale Gesundheit unmittelbar mit der allgemeinen, selbsteingeschätzten Gesundheit zusammenhängt.

Wie beim Gesundheitszustand haben die Spiel- und Sitzzeit eine negative Korrelation mit der mentalen Gesundheit (s. Tabelle 1). Den Ergebnissen nach korreliert die Spielzeit schwach negativ mit dem psychischen Wohlbefinden, während die Sitzzeit schwache negative Zusammenhänge sowohl mit der mentalen Gesundheit als auch mit dem psychischen Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit hat. Die körperliche Aktivität hingegen wirkt sich positiv auf die Parameter aus. Daher zeigen die Ergebnisse, dass sich eine inaktive Lebensweise sowohl negativ auf die mentale als auch allgemeine Gesundheit auswirkt.

*Tabelle 1: Zusammenhänge der mentalen Gesundheit mit unterschiedlichen Einflussfaktoren. Es werden nur statistisch signifikante Zusammenhänge mit einer Stärke von  $r > 0,1$  angegeben.*

<b>Positiver Zusammenhang</b>	<b>Negativer Zusammenhang</b>
<b>(Je mehr desto bessere mentale Gesundheit“)</b>	<b>(„Je mehr desto schlechtere mentale Gesundheit“)</b>
<b>Körperliche Aktivität</b>	<b>Spielzeit</b>
<b>Gesundheitszustand</b>	<b>Sitzzeit</b>

Aufgrund des Querschnittsdesigns der Umfrage kann jedoch kein Rückschluss auf die Kausalität der Zusammenhänge gezogen werden. Demnach bleibt offen, ob beispielsweise die die Spielzeit sich negativ auf die Gesundheit der Spieler\*innen auswirkt oder ob die Spieler\*innen mit einer schlechteren Gesundheit vermehrt Videospiele spielen.

## Ansatzpunkte und Handlungsempfehlungen

Wie auch in den letzten Jahren zeigen die Ergebnisse der eSport Studie 2023 erfreuliche Ergebnisse hinsichtlich des subjektiven Gesundheitszustands und der mentalen Gesundheit. Dennoch sind eine Aufklärung und Sensibilisierung zum Thema der mentalen Gesundheitspflege, gerade bei dieser enorm jungen Zielgruppe, von großer Bedeutung. Schaut man bei den Ergebnissen genauer hin, so zeigen sich leicht unterdurchschnittliche Werte hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens. Zudem besitzen die hier befragten Gamer\*innen eine eher niedrige Resilienz.

Gerade das zuletzt genannte Ergebnis ist beinahe erstaunlich, wenn man bedenkt, welche Bedeutung der mentalen Leistungsfähigkeit im E-Sport zukommt. Aber nicht nur im E-Sport, sondern auch in der ganz alltäglichen Lebenswelt ist eine hohe Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit, eine sehr positive Fähigkeit. Grundsätzlich gilt, dass Menschen mit hoher Resilienz eher zuversichtlich sind und weniger Stress erleben. Sie ist daher eine Fähigkeit, welche nicht früh genug gestärkt werden kann. So gibt es verschiedene Trainingsmethoden wie Akzeptanztraining, um bestimmte Teilbereiche der Resilienz zu verbessern. Über den Zugangsweg E-Sport und der großen Bedeutung von mentaler Stärke auf die E-Sport Leistungsfähigkeit, gibt es Möglichkeiten, die hier untersuchte junge und Gaming interessierte Zielgruppe nachhaltig für das Thema zu begeistern.

Zusätzlicher Handlungsbedarf zeigt sich bei den untersuchten Gamer\*innen im Bereich des allgemeinen Wohlbefindens, welches als eher niedrig bewertet werden kann. Zudem zeigen sich hier Zusammenhänge mit der relativ niedrigen körperlichen Aktivität, beeinflusst durch lange Sitzzeiten, welche Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden und die mentale Gesundheit haben kann. Nichtsdestotrotz können ebenfalls die derzeitigen globalen Ereignisse sich auf das Wohlbefinden auswirken. Dennoch sollten neben Programmen zur Pflege der oben bereits erwähnten mentalen Gesundheit und Resilienz auch weiterhin die Bewegungsförderung ein großer Bestandteil der Gesundheitsprävention von Gamer\*innen sein. Hier zeigen die Ergebnisse, dass sich beide Parameter, also mentale Gesundheit und körperliche Aktivität, positiv, aber auch negativ beeinflussen können. Außerdem kommt hinzu, dass die große Mehrheit der Befragten den subjektiven Gesundheitszustand als gut bis sehr gut bewertet. Hier kann berechtigterweise hinterfragt werden, ob die Teilnehmenden dabei hauptsächlich auf Grund der reinen Abwesenheit von beispielsweise Beschwerden oder Schmerzen urteilen. Wie auch in den

Ergebnissen der Studie beschrieben, werden erste Anzeichen eines negativen Gesundheitszustandes, egal ob physisch oder psychisch, häufig nicht erkannt oder ignoriert. Gerade hier ist eine Sensibilisierung der jungen Zielgruppe in diesem Bereich von großer Wichtigkeit.

An dieser Stelle sei jedoch noch einmal betont, dass die gelisteten Probleme bei weitem keine Alleinstellungsmerkmale der untersuchten Gruppe der Gamer\*innen sind. Faktoren wie Stress oder ein Mangel an Bewegungszeit sind allgemeine Probleme der heutigen Gesellschaft. Gerade für diese junge Zielgruppe sollte es jedoch Mut machen, dass eine Verbesserung des psychischen und physischen Wohlbefindens gleichbedeutend mit einer Leistungssteigerung im E-Sport sein kann. Dies lässt hoffen, dass speziell ausgerichtete Förderungsprogramme oder Gesundheitskampagnen für Gamer\*innen einen großen Anklang in der Zielgruppe finden könnten.

## **Fazit**

Nachdem in der letztjährigen eSport Studie erstmals besorgniserregende Werte bezüglich des Wohlbefindens beobachtet wurden, wurde der Fokus in diesem Jahr erstmals auf dieses Thema gelegt. Somit war das Ziel der eSport Studie 2023, die mentale Gesundheit und die psychische Widerstandsfähigkeit der Gamer\*innen zu erfassen. Zwar zeigen die Ergebnisse größtenteils positive Tendenzen hinsichtlich der mentalen Gesundheit, allerdings gibt es Verbesserungspotenzial bezüglich der Resilienz und des Wohlbefindens. Zudem gilt es, wie immer bei Fragebögen, den Einfluss der sozialen Erwünschtheit<sup>18</sup> zu berücksichtigen.

Positiv hervorzuheben ist der subjektive Gesundheitszustand der Gamer\*innen und das Ergebnis zur mentalen Gesundheit, bei dem die Punkte im oberen Drittel liegen. Allerdings weisen trotzdem knapp 17 % erste Anzeichen von psychischen Beschwerden auf. Dem Großteil ist zwar die Pflege der eigenen mentalen Gesundheit sehr wichtig und sie wissen auch, wie sie diese pflegen können, dennoch macht nur knapp die Hälfte der Befragten bewusst etwas dafür. Womöglich werden erste Anzeichen von psychischen Problemen nicht als solche wahrgenommen und die Befragten erachten es noch nicht als notwendig, sich aktiv um ihre mentale Gesundheit zu kümmern.

---

<sup>18</sup> Mögliche Verzerrung der Ergebnisse durch Antworten, die eher auf sozialer Zustimmung als auf der Wahrheit beruhen.

Alarmierender fallen die Ergebnisse zum Wohlbefinden und zur Resilienz aus. Wie bei der mentalen Gesundheit fallen ebenso beim psychischen Wohlbefinden knapp 17 % unter den Grenzwert und zeigen somit laut dem verwendeten Fragebogen ein erhöhtes Risiko für eine klinischen Depression. Auch insgesamt liegt der Mittelwert aller Spieler\*innen unter dem Durchschnitt der Normwerte, was auf ein schlechteres Wohlbefinden hindeutet. Damit einher geht das allgemeine Wohlbefinden, bei dem sogar über ein Drittel unter dem Grenzwert des verwendeten Fragebogens liegt. Weiteren Verbesserungsbedarf gibt es im Bereich der Resilienz. Bis auf die Gruppe der E-Sport Profis weisen alle anderen Gruppen eine niedrige psychische Widerstandsfähigkeit auf. Dabei sollte allerdings bedacht werden, dass vor allem die derzeitigen globalen Ereignisse wie der Ukraine Krieg, die Energiekrise oder die zurückliegende COVID-19 Pandemie einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden und somit auch auf die mentale Gesundheit haben können<sup>19</sup>.

Ein bewusst gesundheitsorientierter Lebensstil kann sich positiv auf die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Wie unsere Ergebnisse zeigen, steht unter anderem die körperliche Aktivität damit im Zusammenhang. Mit Blick auf die Sitz- und Aktivitätszeiten sollten die Spieler\*innen sich insgesamt mehr körperlich belasten, da nur etwa die Hälfte der Befragten die Bewegungsempfehlungen der WHO erreicht. Betrachtet man die verschärften Empfehlungen für zusätzliche gesundheitsförderliche Effekte, so sind es nur noch ein Drittel. Somit ist den Spieler\*innen allgemein zu empfehlen, die Sitzzeiten zu reduzieren und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Neben gesundheitlich physiologischen Effekten lässt sich dadurch ebenso die mentale Gesundheit und die Resilienz steigern.

Die eSport Studie 2023 ist die erste groß angelegte wissenschaftliche Studie, die sich explizit mit der mentalen Gesundheit und der Resilienz von Gamer\*innen unterschiedlicher Leistungsstufen beschäftigt. In der Zukunft gilt es, die vorliegenden Ergebnisse weiter zu vertiefen und den\*die Durchschnittsgamer\*in weitergehend zu untersuchen.

## **Autoren:**

Ingo Froböse, Peter Bickmann, Chuck Tholl, Markus Soffner

---

<sup>19</sup> Boukes, M., & Vliegenthart, R. (2017). News consumption and its unpleasant side effect: Studying the effect of hard and soft news exposure on mental well-being over time. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 29(3), 137-147. Doi: 10.1027/1864-1105/a000224

**eSportwissen.de**  
Projektbeschreibung

-

Prävention und Gesundheitsförderung  
im E-Sport



Veröffentlicht durch:

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation




## Projektbeschreibung

In der heutigen digitalen Zeit werden Videospiele vermehrt von der Gesellschaft akzeptiert. Zudem interessieren sich zunehmend mehr Menschen für dieses Thema. Besonders im Fokus steht dabei häufig der E-Sport, also das professionelle Videospielen. Eine Forschungslücke besteht jedoch weiterhin hinsichtlich der physiologischen sowie psychologischen Belastungen und Vorgängen der teils professionellen Spieler\*innen. Bislang wurde diese „Risiko-Zielgruppe“ in der herkömmlichen Gesundheitsprävention häufig vernachlässigt. Informationen über den allgemeinen Gesundheitszustand sind daher nur eingeschränkt vorhanden. So existieren aktuell nicht genügend Informationen hinsichtlich der mentalen Gesundheit und der Resilienz von E-Sportler\*innen. Aus diesem Grund ist es dringend notwendig, Daten zu diesem Thema zu erheben und diese mit Empfehlungen bzw. Normwerten der Allgemeinbevölkerung zu vergleichen. Die aktuelle Untersuchung erfasst zunächst den Ist-Zustand und zeigt so ein mögliches Verbesserungspotential auf. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse können neue Empfehlungen für die Zielgruppe der E-Sportler\*innen gegeben werden, um bereits frühzeitig wichtige Aufklärungsarbeit in der Gesundheitsprävention zu leisten.

Neben der jährlichen Online-Befragung mit dem diesjährigen Themenschwerpunkt „Mentale Gesundheit“ wurde zeitgleich eine Studie zur Steigerung der körperlichen Aktivität durch Exergaming in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg durchgeführt. Als Exergaming werden Videospiele bezeichnet, welche durch körperliche Bewegungen gespielt werden. Für dieses Forschungsunternehmen wurde ein Exergaming-System in einem Betrieb mit vorwiegend sitzenden Berufstätigen aufgestellt, welches von den Mitarbeitenden freiwillig genutzt werden konnte.

Zusätzlich wurde die im Projekt bereits etablierte E-Sport Testbatterie weiterhin in Zusammenarbeit mit E-Sport Vereinen und Profi-Teams genutzt. Die gemessenen Fähigkeiten der E-Sport Testbatterie ermöglichen den E-Sportler\*innen eine Einordnung ihrer Leistungsfähigkeit in verschiedenen Aufgabenbereichen und geben insgesamt Aufschluss über bedeutende Fähigkeiten im E-Sport.

## Wesentliche Projektbausteine

-  1 • **Online-Umfrage zur mentalen Gesundheit und der Resilienz**
-  2 • **Anwendung von Exergaming im Betrieb**
-  3 • **Implementierung der E-Sport Testbatterie in Vereinen**

## **Übergeordnetes Forschungsziel des Projekts**

Das übergeordnete Ziel des Projekts „Prävention und Gesundheitsförderung im E-Sport“ besteht darin, das Trainings- und Gesundheitsverhalten von E-Sportler\*innen zu analysieren, um Möglichkeiten eines ganzheitlichen und nachhaltigen Trainings aufzuzeigen. Dazu werden unter anderem seit 2018 Online-Befragungen durchgeführt, um grundlegende Informationen wie das Gesundheits- und Trainingsverhalten zu erfassen. Der Forschungsschwerpunkt der diesjährigen Umfrage lag dabei auf der mentalen Gesundheit der E-Sportler\*innen. Insgesamt kann aus den Ergebnissen so ein allgemeines Anforderungs- und Belastungsprofil im E-Sport erstellt werden. Die daraus resultierenden Erkenntnisse sollen eingesetzt werden, um durch ein nachhaltiges Trainingskonzept die körperliche und mentale Gesundheit der Spieler\*innen zu fördern und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Empfehlungen sind dabei sowohl für den Leistungs- als auch den Breitensport geeignet.

Ein weiteres übergeordnetes Ziel stellt die Untersuchung des Exergamings im Betrieb dar. Dabei wird neben dem Nutzungsverhalten und Akzeptanz die Wirksamkeit analysiert. In einem weiteren Schritt soll untersucht werden, inwiefern sich durch solche Systeme die körperliche Aktivität der Mitarbeiter\*innen steigern lässt.

Insgesamt bieten E-Sport und Gaming eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, Zugang zu verschiedenen Zielgruppen für Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu erlangen. Mit dem Projekt [esportwissen.de](https://www.esportwissen.de) wird ein erster Schritt unternommen, diese Potentiale genauer zu erforschen und in der Konsequenz zielgruppenspezifische Konzepte zu erarbeiten und umzusetzen.

## **Ergebnisse der eSport Studie 2023**

Über den folgenden QR-Code gelangen Sie direkt zum Ergebnisbericht der eSport Studie 2023:



Zudem können Sie den Ergebnisbericht über folgenden Link einsehen:

<https://www.esportwissen.de/esport-studie-2023-ergebnisbericht/>



## Presse-Informationen

# Mentale Gesundheit im E-Sport – entspanntes Zocken oder angespannter Wettbewerb?

**Deutsche Sporthochschule Köln veröffentlicht fünfte eSport-Studie**

Köln, 31. Januar 2023

***Im professionellen E-Sport führen starke Konkurrenz, kurze Verträge, hoher Leistungsdruck und häufig ein Vollzeitjob neben der Karriere zu psychischen Belastungen. Doch auch der\*die Hobby-Gamer\*in ist beim Videospielen mentalem Stress ausgesetzt. Während die einen zur Entspannung spielen, können Videospiele, verbunden mit Leistungsdruck, bei anderen zu erhöhtem Stress führen. „Gamer\*innen sind vielfältigen psychischen Belastungen ausgesetzt“, so Professor Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln, „dies sollte man nicht unterschätzen und die Zielgruppe hinsichtlich des Themas mentaler Gesundheit frühzeitig sensibilisieren und aufklären.“***

Im Rahmen eines Pressetermins wurden die Ergebnisse der fünften *eSport-Studie* der Deutschen Sporthochschule Köln am 31. Januar 2023 in Köln vorgestellt. Nachdem bereits die vorherigen *eSport-Studien* verschiedene Gesundheitsthemen in den Fokus gestellt haben, befasst sich die aktuelle Befragung vor allem mit der mentalen Gesundheit und der Resilienz von Gamer\*innen unterschiedlicher Leistungsstufen. Gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg hat das Team um Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse 1.073 Gamer\*innen befragt.

### ***Mittelmäßiger mentaler Gesundheitszustand***

Wie auch in den letzten Jahren zeigt die *eSport-Studie 2023* zunächst erfreuliche Ergebnisse hinsichtlich des subjektiven Gesundheitszustands sowie der mentalen Gesundheit: Die Gamer\*innen bewerteten ihren subjektiven Gesundheitszustand als gut bis sehr gut, das Studienergebnis zur mentalen Gesundheit liegt im oberen Drittel der möglichen Gesamtpunktzahl.

Schaut man bei den Ergebnissen jedoch genauer hin, so fallen die Resultate zum Wohlbefinden und zur Resilienz deutlich schlechter aus. Knapp 17% der Befragten zeigen erste Anzeichen von psychischen Beschwerden. Dies ist umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, welche Bedeutung der mentalen Leistungsfähigkeit im E-Sport zukommt. Vor allem im professionellen E-Sport gibt es häufiger Berichte über ein frühes Karriereende aufgrund psychischer Belastungen. Ebenso liegt das psychische Wohlbefinden von knapp 17% der Befragten unter dem Grenzwert. Dem verwendeten Fragebogen nach weisen die Spieler\*innen somit ein erhöhtes Risiko für eine klinische Depression auf. Insgesamt liegt der Mittelwert aller Spieler\*innen unter dem Durchschnitt der Normwerte, was

#### 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  
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)  
Lena Overbeck, Julia Neuburg

#### AOK Rheinland/Hamburg

**Die Gesundheitskasse**  
Pressestelle  
Kasernenstr. 61  
40213 Düsseldorf · Deutschland

Ihre Ansprechpartnerin:

Katharina Monika Muschalla  
Telefon +49 (0)211 8791-28503  
Katharinamonika.muschalla@rh.aok.de

#### Projektkontakt und Infos:

Chuck Tholl  
Telefon +49(0)221 4982-8724  
[esport@dshs-koeln.de](mailto:esport@dshs-koeln.de)  
[www.esportwissen.de](http://www.esportwissen.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.*



tendenziell auf ein niedriges Wohlbefinden hindeutet. Damit einher geht das allgemeine Wohlbefinden, bei dem sogar über ein Drittel der Befragten unter dem Grenzwert liegt. Bis auf die Gruppe der E-Sport-Profis weisen alle befragten Personengruppen eine niedrige psychische Widerstandsfähigkeit auf. „Es ist äußerst beunruhigend, dass die Ergebnisse zum Wohlbefinden und zur Resilienz im Vergleich zur Normalbevölkerung unterdurchschnittlich ausfallen, obwohl der subjektive Gesundheitszustand positiv wahrgenommen wird“, so Froböse. Dabei sollte allerdings bedacht werden, dass vor allem die derzeitigen globalen Ereignisse wie die COVID-19-Pandemie, der Ukraine-Krieg oder die Energiekrise einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden und somit auch auf die mentale Gesundheit haben können.

### ***Gamer\*innen sind sich über die Bedeutung der mentalen Gesundheit bewusst***

Dem Großteil der Befragten ist zwar die Pflege der eigenen mentalen Gesundheit sehr wichtig und sie wissen auch, wie sie diese ausbauen können; dennoch tut nur knapp die Hälfte der Befragten bewusst etwas dafür. Womöglich werden erste Anzeichen von psychischen Problemen nicht als solche wahrgenommen, und die Befragten erachten es noch nicht als notwendig, sich aktiv um ihre mentale Gesundheit zu kümmern. „Es ist schön zu sehen, dass den Gamer\*innen die mentale Gesundheit inzwischen bewusst ist. Nun gilt es, sie auch dahingehend zu unterstützen und zu sensibilisieren, dass sie ihr Gesundheitsverhalten dementsprechend anpassen, um diese zu fördern“, erklärt Froböse.

### ***Bewegungsförderung als präventive Maßnahme für das psychische Wohlbefinden***

Handlungsbedarf zeigt sich bei den untersuchten Spieler\*innen zudem im Bereich des allgemeinen Wohlbefindens, welches als eher niedrig bewertet werden kann. Wie die Ergebnisse zeigen, kann ein aktiver Lebensstil zu einem höheren Wohlbefinden beitragen. Mit Blick auf die Sitz- und Aktivitätszeiten der Spieler\*innen sollten diese sich insgesamt körperlich mehr belasten, da nur etwa die Hälfte der Befragten die Bewegungsempfehlungen der WHO erreicht. Betrachtet man die verschärften Empfehlungen für zusätzliche gesundheitsförderliche Effekte, so ist es nur noch ein Drittel. „Neben Programmen zur Pflege der mentalen Gesundheit und Resilienz sollte die Bewegungsförderung auch weiterhin ein großer Bestandteil der Gesundheitsprävention von Gamer\*innen sein. Über den Zugangsweg E-Sport und aufgrund der großen Bedeutung von mentaler Stärke auf die E-Sport- Leistungsfähigkeit gibt es Möglichkeiten, die hier untersuchte junge und Gaming interessierte Zielgruppe nachhaltig für das Thema zu begeistern“, so Froböse.



### ***Insgesamt besteht weiterhin Verbesserungsbedarf***

„Wie wichtig physische Gesundheit und mentales Wohlbefinden sind, ist uns allen nicht zuletzt in der Pandemie erneut bewusst geworden“, erläutert Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. „In Schulen und bald auch in Betrieben unterstützen wir Gamerinnen und Gamer mit passgenauen Angeboten dabei, sich aktiv um das körperliche Wohl und die eigene Psyche zu kümmern. Die heute dargestellten Aspekte zur psychischen Gesundheit werden ebenfalls Berücksichtigung finden.“

„Insgesamt kann sich ein gesundheitsorientierter Lebensstil positiv auf die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken“, so das Fazit von Ingo Froböse zur *eSport-Studie 2023*. „Demnach ist es umso wichtiger, mehr Bewegung in unseren sonst so bewegungsarmen Alltag zu integrieren. Dies fördert nicht nur die Gesundheit, sondern erhöht auch unsere Produktivität. Außerdem können wir dadurch unsere Stresstoleranz erhöhen, was wiederum unserer mentalen Gesundheit zu Gute kommt“, so Froböse, der vor allem für kleine Bewegungspausen zwischen längeren Sitzeinheiten plädiert. Diese fördern unter anderem die Durchblutung des Gehirns und liefern somit einen Energieschub.