



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

eSport Studie 2020

—

Neue Erkenntnisse zu Gesundheit und Erholung

Ergebnisbericht

SPERRFRIST: 12.02.2020 – 13:00 Uhr



Veröffentlicht durch:

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation

eSport Studie 2020 – Neue Erkenntnisse zu Gesundheit und Erholung

Der eSport wächst und mit ihm die Zahl seiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Doch wie ist es um die Erholung und das Wohlbefinden der Gamerinnen und Gamer¹ bestellt? Dies herauszufinden, war das Ziel der *eSport Studie 2020*.

Wie gesund lebt und trainiert der „Durchschnitts-Gamer“? Dieser Frage stellte sich die Deutsche Sporthochschule Köln mit ihrer ersten *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 Fragebogen, der sich mit dem allgemeinen Videospiele- und Gesundheitsverhalten von Spielern unterschiedlicher Leistungsstufen beschäftigte. In ihrem zweiten Jahr legte die *eSport Studie* nun einen besonderen Schwerpunkt auf die Themen Wohlbefinden und Erholung. Abermals konnten dafür mit einer Online-Befragung rund 1.200 in Deutschland lebende eSportler unterschiedlicher Leistungsstufen erreicht werden (s. Abb. 1). Ausgewählte Ergebnisse werden im Folgenden vorgestellt:

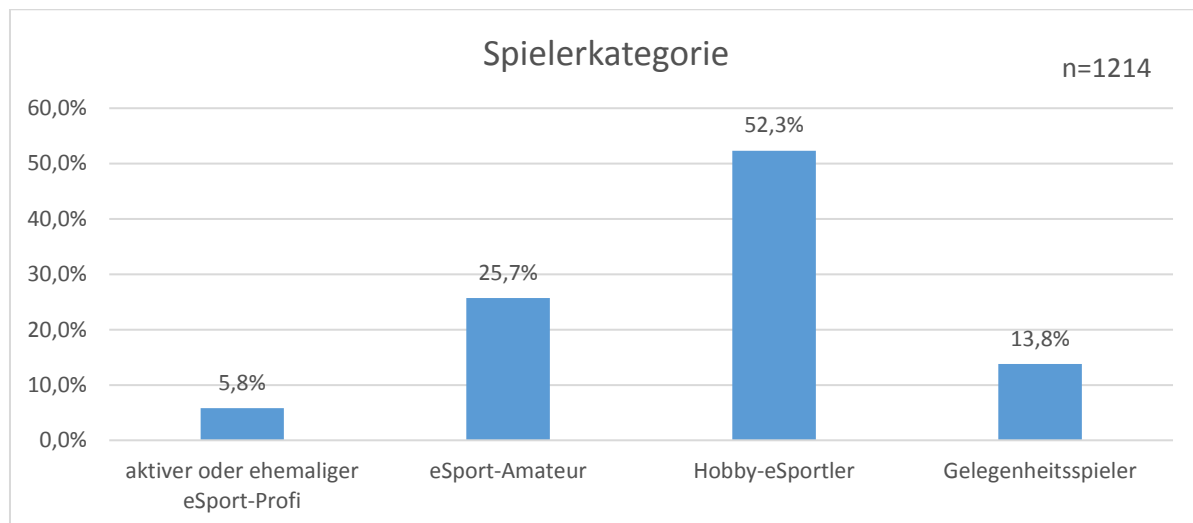


Abb. 1 Verteilung der Befragten auf die vier Leistungsstufen des Gamings. eSport-Profis: gehören zu den Besten Ihres Videospiele und erzielen dabei regelmäßig nennenswerte Einkünfte (durch Sponsoren, Organisationen oder Preisgelder); eSport-Amateure: spielen wettbewerbsmäßig Videospiele ohne nennenswerte Einkünfte; Hobby-eSportler: spielen regelmäßig (mehrmals pro Woche) Videospiele, jedoch ohne an Wettbewerben teilzunehmen; Gelegenheitsspieler: spielen unregelmäßig (mehrmals pro Monat oder seltener) Videospiele.

¹ Zur besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die explizite Nennung aller Geschlechter verzichtet. Es wird daher darauf hingewiesen, dass das genutzte generische Maskulinum dabei auch weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten ausdrücklich miteinschließt.

Im Einklang mit den Ergebnissen der eSport Studie 2019 zeigten sich auch dieses Mal wieder folgende Charakteristika der Zielgruppe: Der durchschnittliche eSportler ist männlich (88 Prozent der Befragten), 23 Jahre alt, hat eine hohe Schulbildung (s. Abb. 2) und einen Body-Mass-Index (BMI) von 24,8 kg/m². Ebenso bestätigte sich das Bild, dass die Gruppe zu beinahe gleich großen Anteilen aus Schülern und Studenten (45,2 Prozent) sowie Auszubildenden und Vollzeit-Erwerbstätigen (44,9 Prozent) besteht.

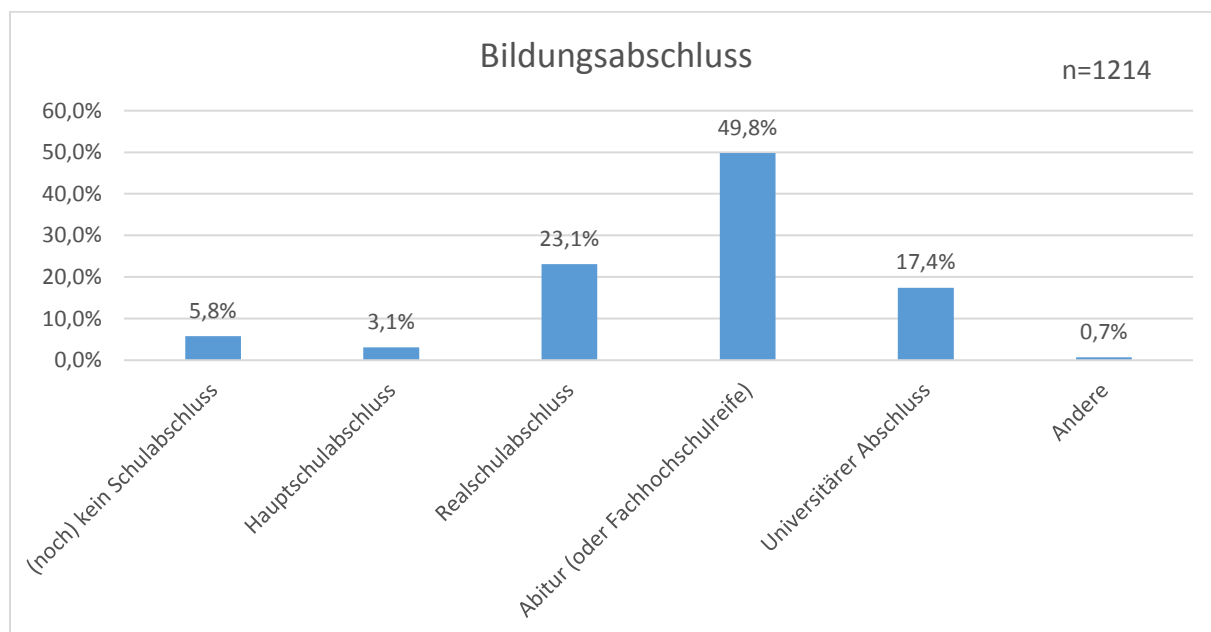


Abb. 2 Bildungsabschluss der Befragten. Mehr als die Hälfte der Befragten hat mit dem Abitur bzw. der (Fach-)Hochschulreife eine gute schulische Bildung. Bei dieser Frage machten 27 Personen keine Angabe.

Die durchschnittliche tägliche Spielzeit von Videospiele liegt bei den Profis bei ca. 6,5 Stunden pro Tag, von denen rund 5 Stunden auf eSport-Titel entfallen. Die geringste Spielzeit weisen die Gelegenheitsspieler auf. Sie kommen auf eine Spielzeit von rund 2 Stunden pro Tag bzw. 1 Stunde eSport pro Tag (s. Abb. 3).

Insgesamt stellt sich innerhalb der Zielgruppe ein breit gefächertes Mediennutzungsverhalten dar (s. Abb. 4). Dabei wird deutlich, dass klassische Medien wie das Fernsehen, Printmedien und Bücher im aktuellen Konsumverhalten eine untergeordnete Rolle spielen. Zusammengenommen verbringen die Befragten mit diesen Medien weniger als eine Stunde pro Tag, wohingegen (Live-)Streaming mit und ohne Gaming-Bezug rund drei Stunden des täglichen Medienkonsums ausmachen. Am häufigsten werden Messenger-Dienste in Anspruch genommen, wobei es insbesondere hierbei zu beachten gilt, dass verschiedene Medien durchaus zeitgleich genutzt werden können.

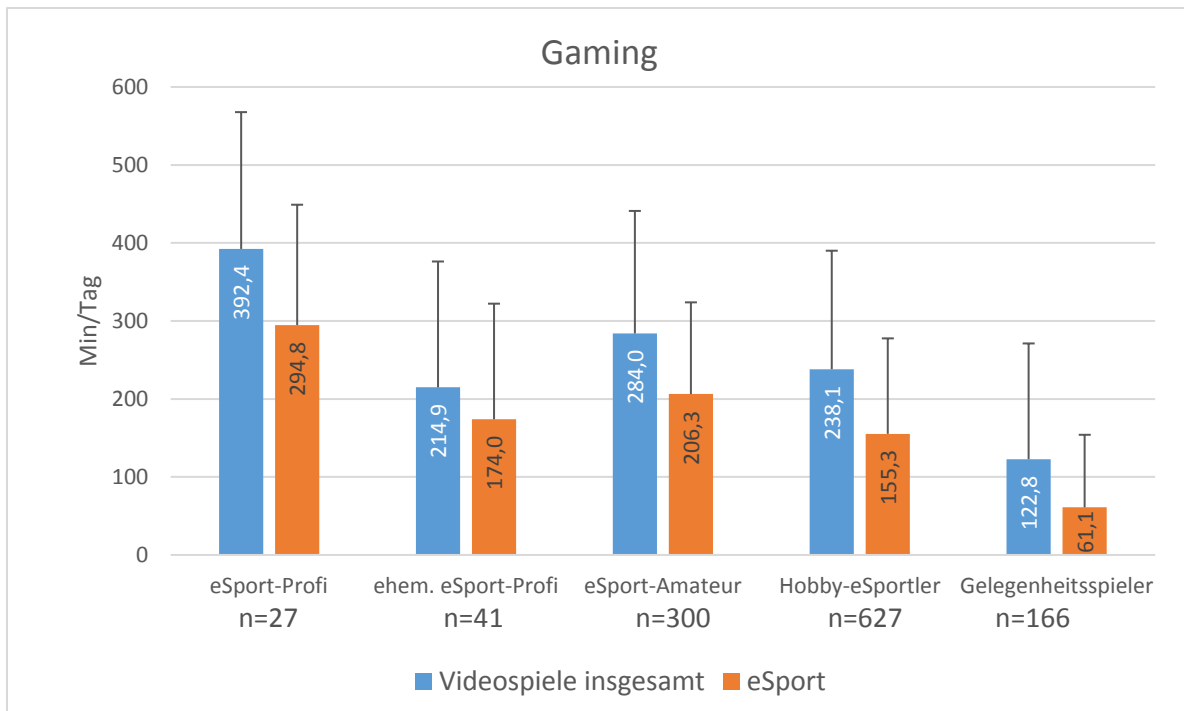


Abb. 3 Spielzeit der Befragten in Abhängigkeit der Leistungsstufe. Es zeigt sich, dass die ambitionierten Amateure und Profis knapp eine Stunde pro Tag mehr spielen als die Hobbyspieler, zwischen Profis und Amateuren aber kein statistisch signifikanter Unterschied besteht.

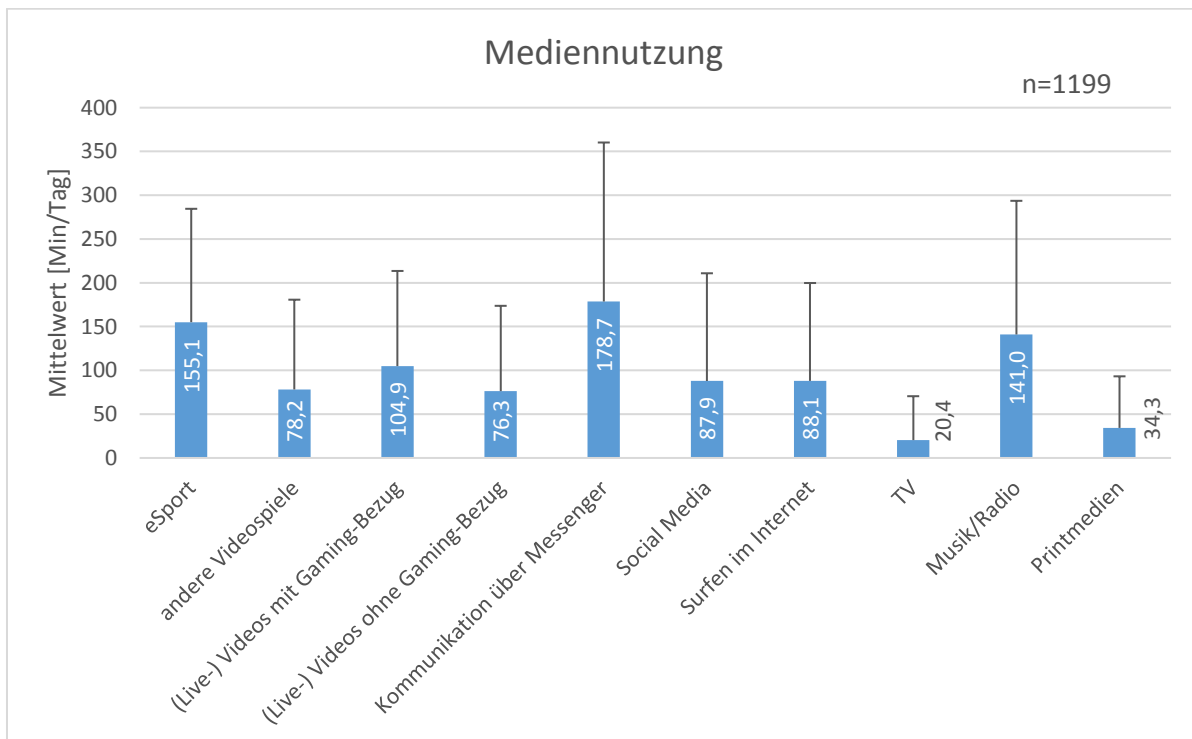


Abb. 4 Das Mediennutzungsverhalten der gesamten Stichprobe. Insgesamt zeigt sich ein vielfältiges Mediennutzungsverhalten. Die Nutzung von Messenger-Diensten, das Hören von Musik sowie die Beschäftigung mit Gaming jedweder Art nehmen die meiste Zeit ein, während klassische Print- und TV-Medien verhältnismäßig wenig konsumiert werden. Dabei ist zu beachten, dass viele Medien parallel zueinander genutzt werden (können).

Da die sogenannte Bildschirmzeit, d.h. die Zeit, die vor Bildschirmmedien verbracht wird, in diversen Studien mit einer schlechteren Gesundheit^{2,3,4} und Gesundheitsverhalten^{5,6} in Zusammenhang gebracht werden konnte, stellt sich auch bei den eSportlern die Frage, inwiefern sich ihre Mediennutzungszeit möglicherweise negativ auf die Gesundheit auswirkt und ob aus präventiven Gesichtspunkten Veränderungen notwendig sind, da nicht alle Arten von Bildschirmzeit die gleichen Zusammenhänge aufweisen⁷. Erfreulicherweise gibt die überwältigende Mehrheit der Stichprobe an, dass ihre subjektive Gesundheit gut (40,4 Prozent), sehr gut (39,9 Prozent) oder exzellent (12,5 Prozent) ist. Lediglich 88 der 1214 Befragten berichten von einer weniger guten (6,8 Prozent) oder schlechten (0,4 Prozent) Gesundheit. In den Daten der eSport Studie 2020 zeigen sich aber auch klare Verbindungen zwischen dem Medienkonsum und der subjektiven Gesundheit. So korreliert die Gesamtzeit, die insgesamt mit Videospielen (inkl. eSport) verbracht wird, schwach negativ mit der individuellen Gesundheitswahrnehmung, d.h. je mehr gespielt wird, desto schlechter wird die eigene Gesundheit beurteilt. Dieser Zusammenhang ist dabei unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildungsgrad und Sitzzeit und zeigt sich auch zwischen der Gesundheit und der Zeit, die mit dem Anschauen von Streams mit und ohne Gaming-Bezug. Für die weiteren Medienarten lassen sich darüber hinaus keine direkten Zusammenhänge erkennen. Die gefundenen Zusammenhänge sind statistisch zwar als schwach zu klassifizieren, deuten jedoch in dieselbe Richtung wie die zuvor genannten Studien. Allerdings kann aufgrund des Querschnittsdesigns der Befragung nicht auf eine Kausalität geschlossen werden. Demnach bleibt die Frage offen, ob das Gaming einen Beitrag zur schlechteren Gesundheit der Spieler leistet, oder ob die Spieler mit schlechterer Gesundheit sich lediglich eher für das Gaming interessieren. Hier gilt es in zukünftigen Untersuchungen einen näheren Blick drauf zu werfen.

Während im vergangenen Jahr rund 64 Prozent der Befragten die Bewegungsempfehlungen⁸ der Weltgesundheitsorganisation erfüllten, indem sie mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv waren, sind es in der diesjährigen Befragung insgesamt 80 Prozent aller Befragten. Die durchschnittliche Aktivitätszeit liegt bei allen Gruppen bei deutlich über 8 Stunden in der Woche. Selbst die eSport-Profis

² Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *The Psychiatric quarterly*, 90 (2), 311-331. doi:10.1007/s11126-019-09630-7

³ Busch, V., Manders, L. A. & Leeuw, J. R. J. de. (2013). Screen time associated with health behaviors and outcomes in adolescents. *American journal of health behavior*, 37 (6), 819-830. doi:10.5993/AJHB.37.6.11

⁴ Madhav, K. C., Sherchand, S. P. & Sherchan, S. (2017). Association between screen time and depression among US adults. *Preventive medicine reports*, 8, 67-71. doi:10.1016/j.pmedr.2017.08.005

⁵ Straker, L., Smith, A., Hands, B., Olds, T. & Abbott, R. (2013). Screen-based media use clusters are related to other activity behaviours and health indicators in adolescents. *BMC public health*, 13, 1174. doi:10.1186/1471-2458-13-1174

⁶ Mireku, M. O., Barker, M. M., Mutz, J., Dumontheil, I., Thomas, M. S. C., Rösli, M. et al. (2019). Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. *Environment international*, 124, 66-78. doi:10.1016/j.envint.2018.11.069

⁷ Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N. & Conrod, P. (2019). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA pediatrics*. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759

⁸ World Health Organization (WHO). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf, Schweiz; 2010.

übertreffen die Bewegungsempfehlungen mit 6,9 Stunden in der Woche um ein Vielfaches (s. Abb. 5). Dieses Ergebnis ist umso erfreulicher, wenn man bedenkt, dass die Empfehlung in der deutschen Bevölkerung von nur 42,6 Prozent der Frauen und 48 Prozent der Männer erreicht wird⁹. Natürlich gilt es in einer subjektiven Befragung den Einfluss sozialer Erwünschtheit¹⁰ zu bedenken, dennoch weisen die Ergebnisse auf eine positive Tendenz bzgl. des Erreichens der Bewegungsempfehlungen hin.

Auch im Bereich des Schlafs ergeben sich in der eSport Studie 2020 leicht positive Tendenzen gegenüber dem Vorjahr. Während die durchschnittliche Schlafdauer der Gesamtstichprobe der eSport Studie 2019 noch 7,1 Stunden und damit rund 40 Minuten weniger als im deutschen Durchschnitt¹¹ betrug, liegt sie nun bei 7,4 Stunden an Werktagen und sogar bei 8,3 Stunden an Wochenendtagen (s. Abb. 6). Dies deckt sich mit den Angaben der Befragten zum Einfluss des Spielens auf ihr Schlafverhalten. So geben zwar rund 17 Prozent der Gesamtstichprobe an, aufgrund des Spielens („sehr“) „oft“ oder „immer“ später ins Bett zu gehen, allerdings geben gleichzeitig nur 4 Prozent an, aufgrund des Spielens („sehr“) „oft“ oder „immer“ Verzögerungen beim Einschlafen zu haben und 7 Prozent („sehr“) „oft“ oder „immer“ unruhig zu schlafen. Dabei sind die eSportler*innen insbesondere am Wochenende nachtaktiv: Rund die Hälfte der Befragten geht dann erst zwischen 01:00 und 5:00 Uhr ins Bett, steht dafür aber später auf. Eine subjektive Übermüdung tritt dabei („sehr“) „oft“ oder „immer“ bei rund 14 Prozent der Befragten auf.

Bezüglich der Dauer des Gamings allgemein sowie der Zeit, die für eSport aufgewandt wird, konnten keine statistisch signifikanten Zusammenhänge zur Schlafdauer oder Schlafqualität festgestellt werden, wenn der Einfluss von Alter, Geschlecht und Bildung herausgerechnet wird.

⁹ 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 Monitorin*, 2, 37–44. doi:10.17886/RKI-GBE-2017-027.

¹⁰ Mögliche Verzerrung der Ergebnisse durch Antworten, die eher auf sozialer Zustimmung als auf der Wahrheit beruhen.

¹¹ Walch O.J., Cochran A., Forger D.B. (2016). A global quantification of "normal" sleep schedules using smartphone data. *Sci Adv*, 2, e1501705

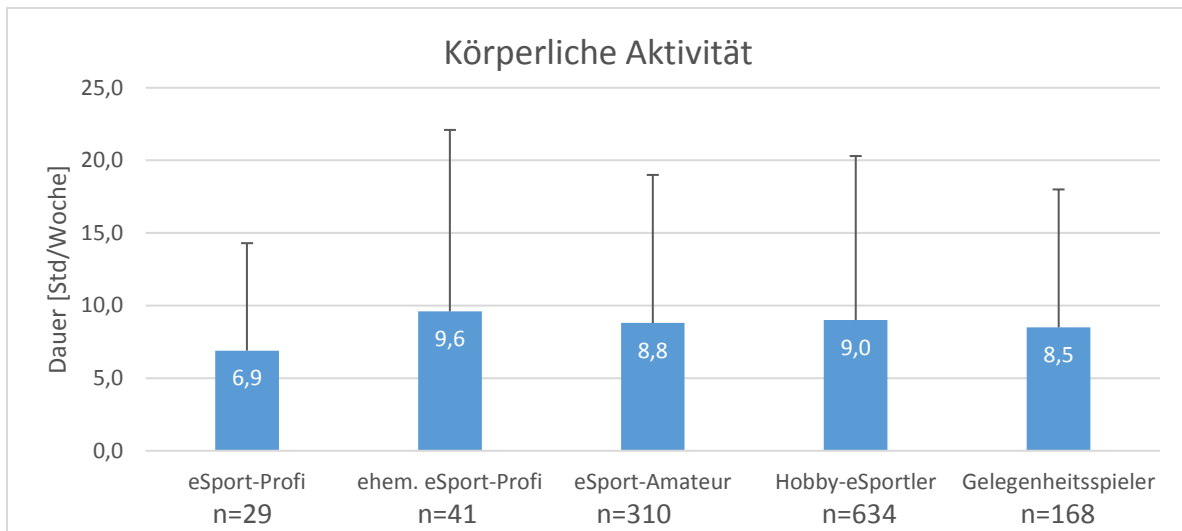


Abb. 5 Anteil der Befragten, die körperlich aktiv sind. Die körperliche Aktivität wurde pro Woche erfasst. Von der WHO werden mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität pro Woche mit mindestens moderater Intensität empfohlen. Diese Empfehlung wird im Durchschnitt von allen Spielergruppen weit übertroffen.

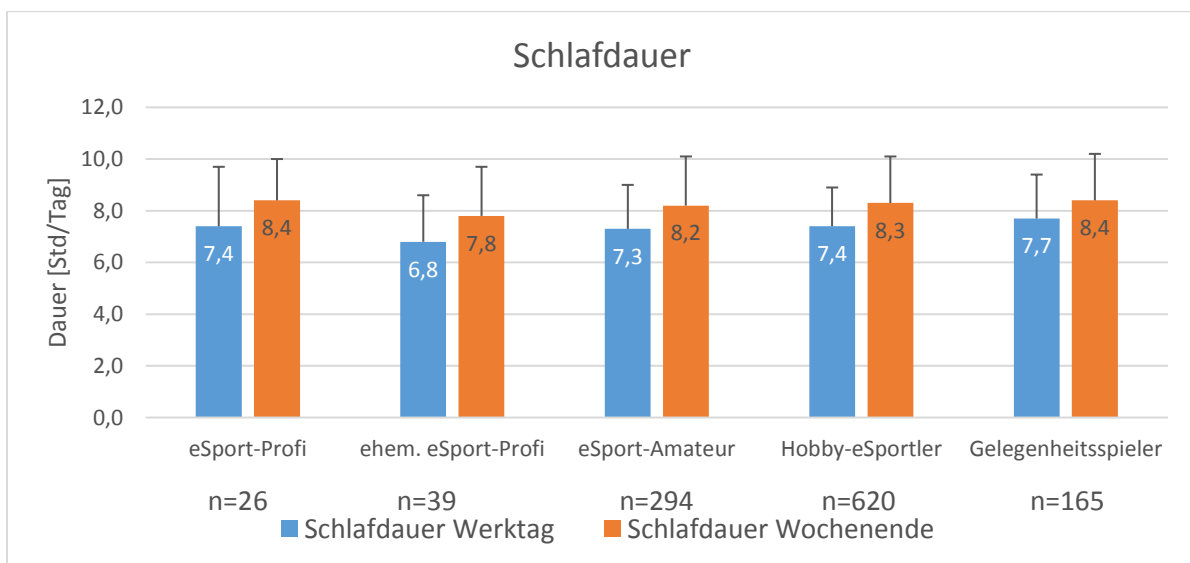


Abb. 6 Schlafdauer der Stichprobe an Werk- und Wochenendtagen. Über alle Gruppen hinweg zeigt sich, dass im Mittel am Wochenende rund eine Stunde mehr geschlafen wird als an Werktagen. Zwischen den einzelnen Spielertypen bestehen dabei kaum Unterschiede.

Ein gemischtes Bild zeigt sich in der Betrachtung der Ergebnisse zur Stressbelastung der Befragten: Lediglich 2,2 Prozent der Gesamtstichprobe (darunter keiner der eSport-Profis) weisen einen hohen Stresslevel auf. Allerdings lassen sich rund 47 Prozent als moderat gestresst kategorisieren (s. Abb. 7). Direkte Zusammenhänge mit der Spielzeit lassen sich dabei jedoch nicht beobachten.

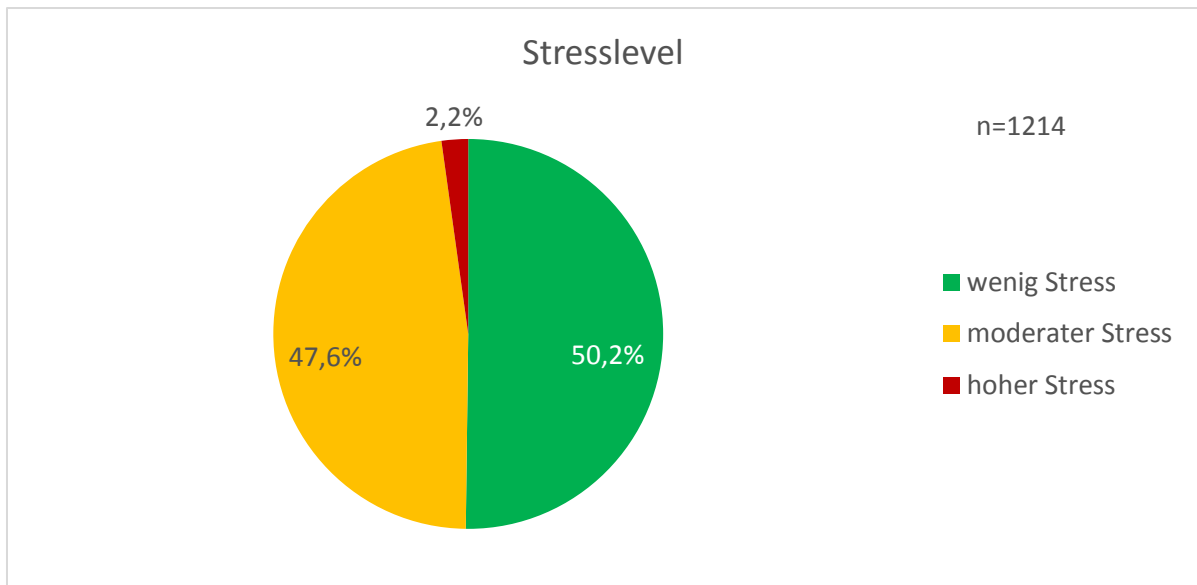


Abb. 7 Stresslevel der Befragten. Erfreulicherweise weist nur ein sehr geringer Teil der Zielgruppe einen subjektiv hohen Stresslevel auf.

In Einklang mit diesen Ergebnissen stehen auch die Ergebnisse zum psychischen Wohlbefinden. Im Mittel erreichen die Befragten über alle Gruppen hinweg ein Ergebnis von 60 aus 100 möglichen Punkten. Dementsprechend kann von einem guten Niveau mit weiterem Verbesserungspotential gesprochen werden. Generell scheint das Gaming zum Wohlbefinden der Spieler beizutragen. Bei der Frage danach, wie häufig sie eine schöne Zeit mit Freunden verbringen, gibt die überwiegende Mehrheit der Stichprobe an, dass dies („sehr“) „oft“ bzw. „immer“ der Fall sei. Dies ist online und offline annähernd gleich oft der Fall (s. Abb. 8). Zudem zeigen sich statistisch signifikante Zusammenhänge von online und offline verbrachter Zeit mit Freunden zum Wohlbefinden.

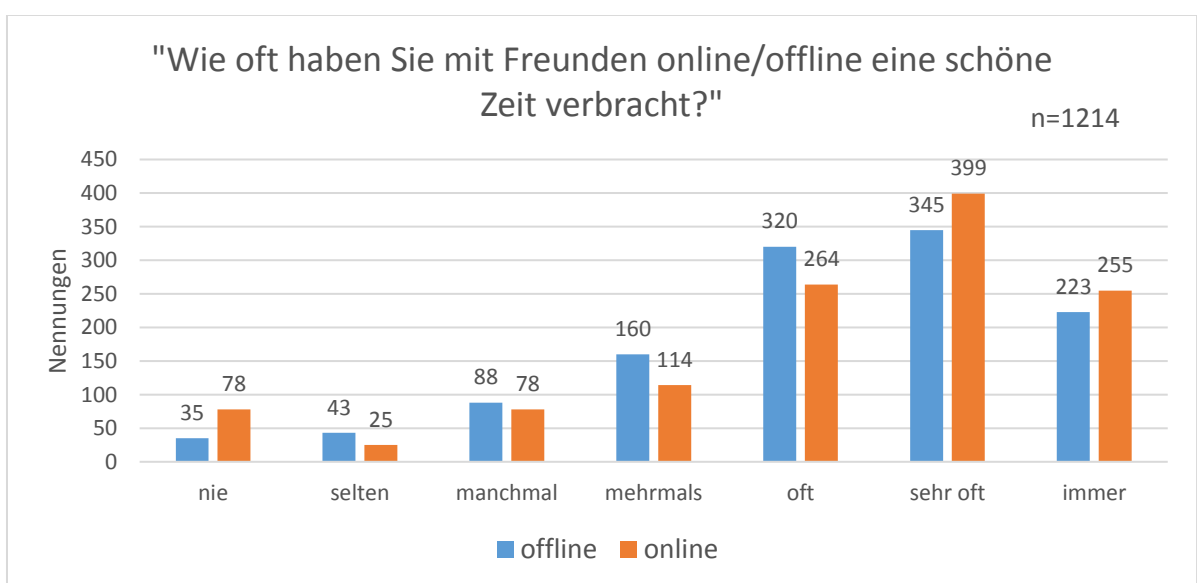


Abb. 8 Häufigkeit mit der Spielerinnen und Spieler im Spiel (online) oder abseits des Spiels (offline) eine schöne Zeit mit Freunden verbracht haben. Wie die Daten zeigen, ist dies sehr häufig und für rund die Hälfte der Stichprobe sehr oft oder immer der Fall.

Das Ziel der eSport Studie 2020 war es, einen Überblick über Wohlbefinden und Medienkonsum der Zielgruppe „eSportler“ zu erfassen. Einerseits sind der starke Medienkonsum und die damit einhergehenden langen Sitzzeiten als ein möglicher Ansatzpunkt für weiterführende Gesundheitsförderung anzusehen. Andererseits zeigt sich auch, dass die Zielgruppe im Bereich Stress und Wohlbefinden erfreulicherweise weniger Probleme als erwartet, jedoch weiterhin Bedarf für Verbesserung aufweist. Daher gilt es in weiteren Studien, das Bild der im eSport aktiven Personen weiter zu vervollständigen, um sowohl Herausforderungen als auch Potentiale dieser über die letzten Jahre neu entstandenen Zielgruppe zu erkennen.

Autoren:

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