

# eSport Studie 2019

## eSportler im Fokus

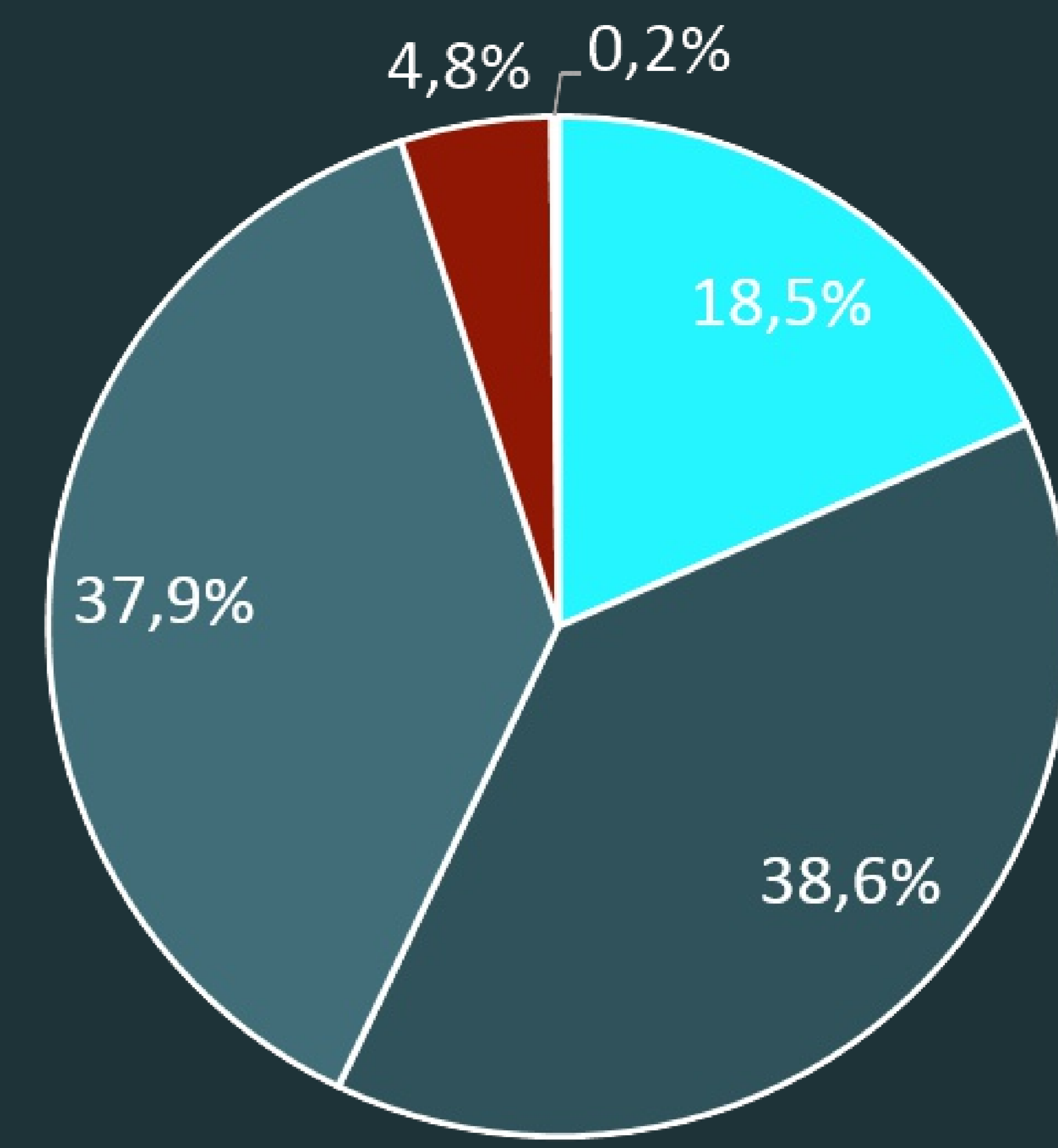
Lange Spielzeiten sind nicht nur im Profibereich ein **Risikofaktor!**

Nur die **Hälfte** der eSportler ist ausreichend körperlich aktiv!

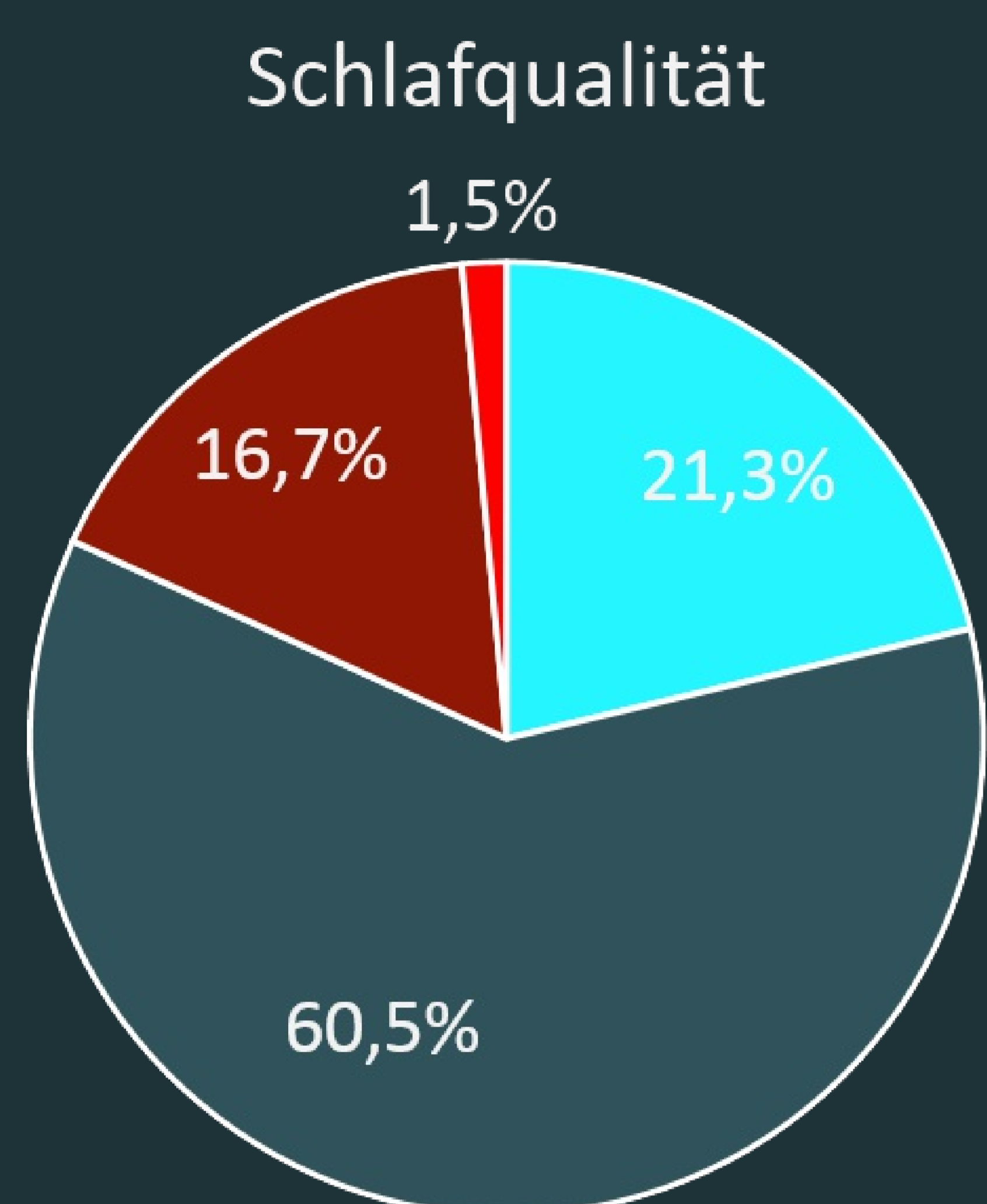


Je **mehr** gespielt wird, desto **mehr** wird gegessen und je **mehr** gegessen wird, desto **schlechter** ist die Gesundheit!

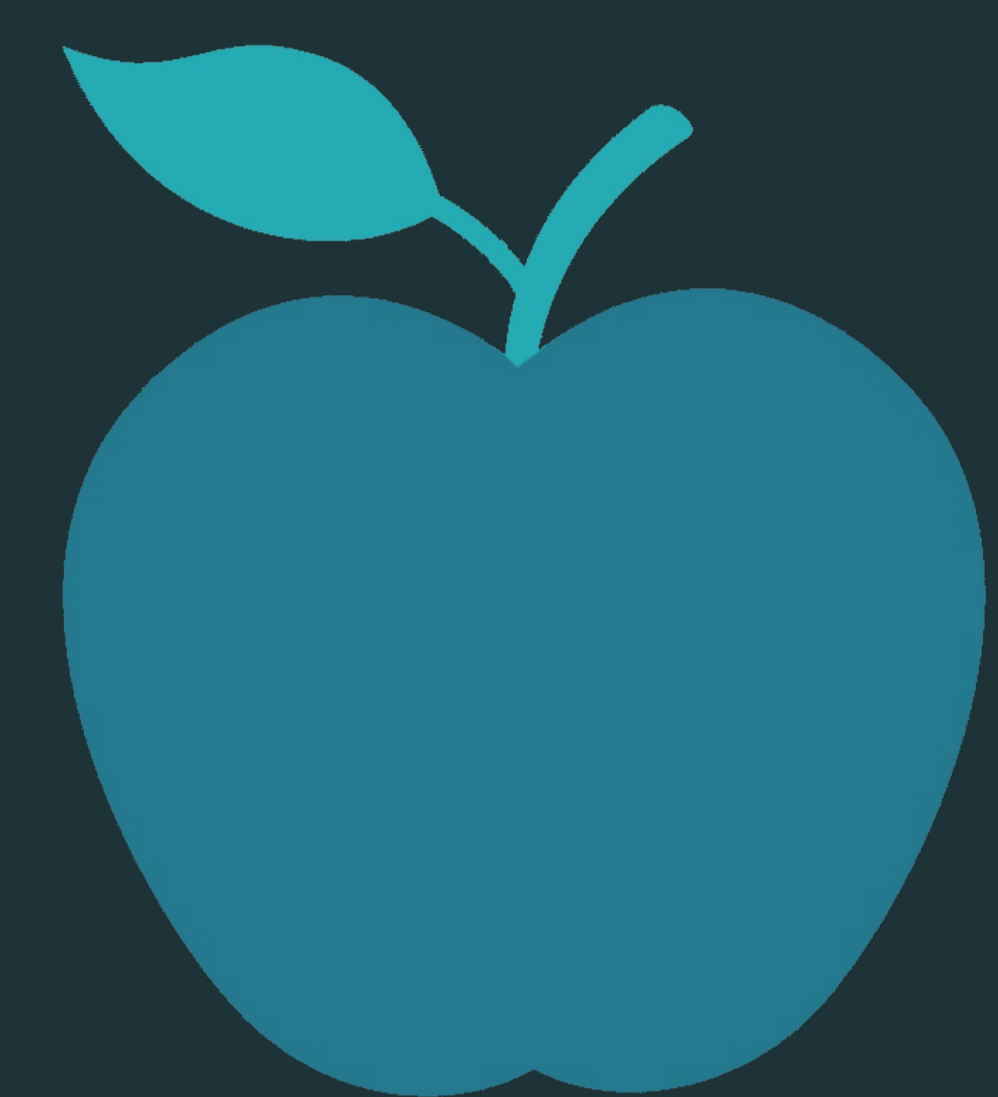
Subjektiver Gesundheitszustand



■ Ausgezeichnet ■ Sehr gut ■ Gut ■ Weniger gut ■ Schlecht



Schlaf pro Nacht: **7,1 Stunden**



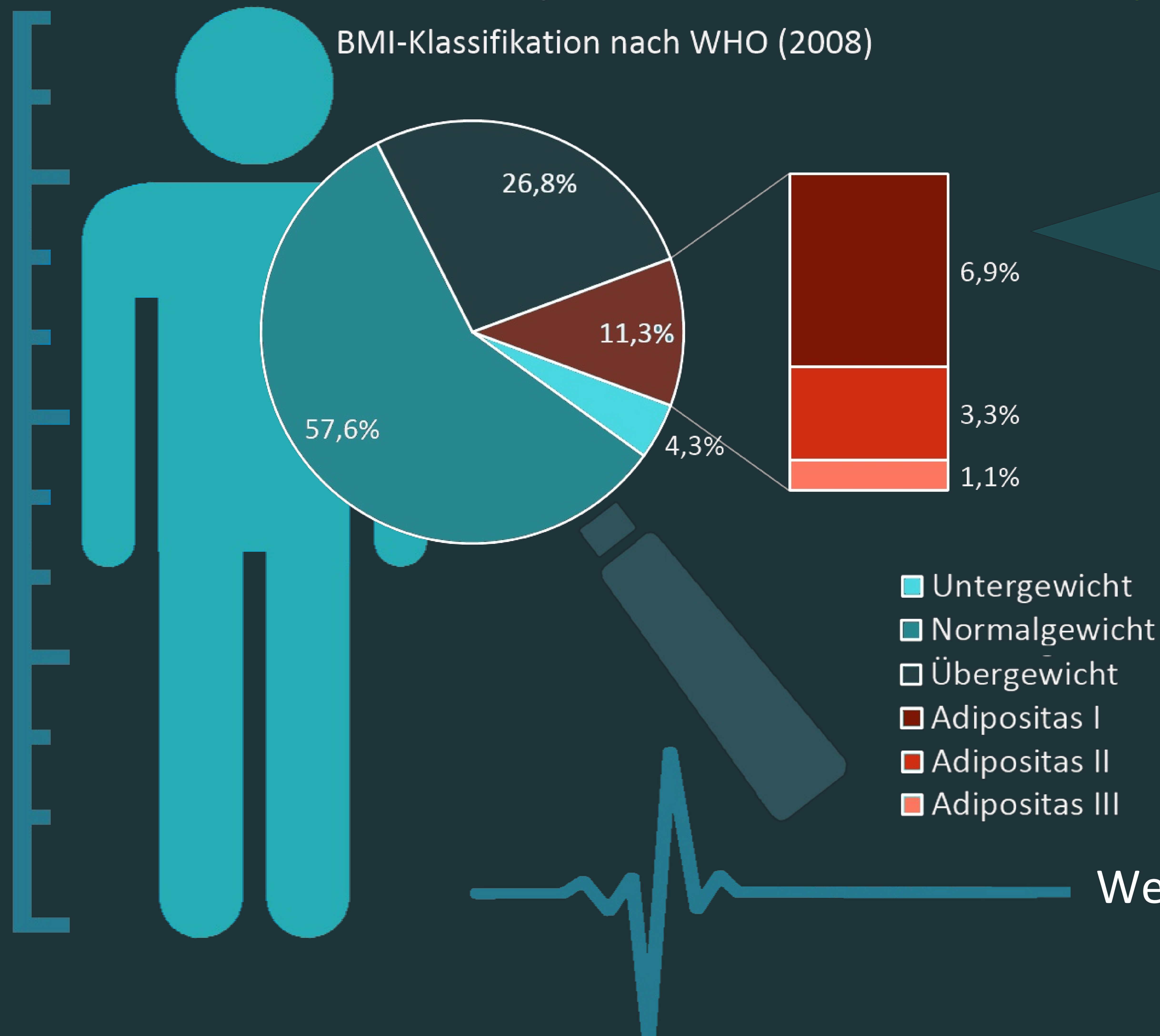
Nur **11%** erreichen die **Ernährungsempfehlungen** von 5 Portionen Obst/Gemüse am Tag!

■ Sehr gut ■ Ziemlich gut ■ Ziemlich schlecht ■ Sehr schlecht

Wer viel spielt, **sitzt mehr** und **schläft weniger** und mit schlechterer Qualität!

Wer viel spielt, hat einen **höheren Body Mass Index (BMI)**!

BMI-Klassifikation nach WHO (2008)



eSport-Profis: **BMI 22,4 kg/m<sup>2</sup>**  
 eSport-Amateure: **BMI 24,9 kg/m<sup>2</sup>**



Wer aktiv ist, fühlt sich gesünder!



Deutsche Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



Gesamtteilnehmerzahl: 1172

**eSportwissende**