

Lebensstil von Videospielegerinnen und -spielern: Sitzzeiten nehmen zu, körperliche Aktivität nimmt ab

Studien der AOK Rheinland/Hamburg und der Deutschen Sporthochschule beleuchten das Gesundheitsverhalten von Gamern

Videospielegerinnen und -spieler verbringen täglich viele Stunden vor der Konsole oder dem Computer. Häufig mit negativen Folgen für ihre Gesundheit: Gamer bewegen sich immer weniger, die Sitzzeiten nehmen zu: von durchschnittlich 7,5 Stunden täglich in den Jahren 2019/2020 auf über 10 Stunden am Tag im Jahr 2023. Das zeigen Analysen der Deutschen Sporthochschule Köln und der AOK Rheinland/Hamburg, die über sechs Jahre hinweg durchgeführt wurden.

Seit 2017 kooperieren die AOK Rheinland/Hamburg und die Deutsche Sporthochschule und befragen seit 2018 jährlich hunderte E-Sportlerinnen und E-Sportler aus Deutschland zu ihrem Gesundheitszustand. Während sich ansonsten jedes Jahr mehr als 1.000 junge Erwachsene an den Umfragen beteiligt haben, waren es zuletzt in einem kürzeren Untersuchungszeitraum mehr als 400. Es zeichnet sich ein klarer Trend ab: Die durchschnittliche Sitzzeit der Videospielegerinnen und -spieler ist von 7,5 Stunden in den Jahren 2019/2020 auf 10,1 Stunden in 2023 gestiegen.

Die Erhebungen zeigen aber auch, dass im Jahr 2023 ungefähr jede und jeder zweite Befragte (54 Prozent) die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Mindestaktivität von 150 Minuten körperlicher Bewegung pro Woche geschafft hat – trotz der langen Sitzzeiten. „Ein erfreulicher Wert und entgegen der allgemeinen Annahme, dass sich Videospielegernde nur wenig bewegen. Jedoch sehen wir auch, dass die Werte rückläufig sind“, sagt Chuck Tholl, Projektleiter des E-Sport Projekts an der Deutschen Sporthochschule. Im Jahr 2020 hatten bei ähnlicher Befragung noch 80 Prozent der Gamerinnen und Gamer angegeben, die WHO-Empfehlung zu erfüllen. Nur 32 Prozent der Videospielegerinnen und Videospieleger erreichen den empfohlenen Wert von mehr als 300 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche, ab dem weitere gesundheitsförderliche Effekte zu erwarten sind. „Gerade dieser Benchmark sollte erreicht werden, um den negativen Auswirkungen des Videospielegerens entgegenzuwirken und langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben“, so Tholl.

„Diese Entwicklungen zeigen, wie wichtig konkrete und motivierende Maßnahmen der körperlichen Aktivität und Gesundheit in unserer modernen, von digitalen Unterhaltungsmedien geprägten Gesellschaft sind. Uns ist es wichtig, junge Menschen beim Gaming und im E-Sport zu begleiten. Mit gezielten Programmen für ein gesünderes Leben möchten wir sie besser in Bewegung bringen, ihre mentale und soziale Gesundheit fördern und einen Ausgleich zu den Aktivitäten an Konsole und PC in den Fokus rücken“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

Besorgniserregende Entwicklungen bei der psychischen Gesundheit

Bei den Analysen von AOK Rheinland/Hamburg und Deutscher Sporthochschule stand auch das allgemeine Wohlbefinden im Fokus. Im Rahmen der Bewertung der mentalen Gesundheit sinken die Durchschnittswerte über die Jahre hinweg. In 2023 lag der Mittelwert bei nur noch 55 von 100 Punkten – 2022 noch bei 60 Punkten. Dieser Trend ist bedenklich, denn 33 Prozent der Befragten liegen aktuell sogar unter der kritischen Marke von 50, dem Grenzwert für weitere diagnostische Verfahren zur Untersuchung von Depressionen.

AOK-Umfrage zeigt: Auch die Allgemeinbevölkerung sitzt viel

Mit dem Bewegungsmangel und den langen Sitzzeiten stehen die Gamer übrigens nicht allein da. Auch die Allgemeinbevölkerung sitzt viel, so das Ergebnis einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes: Demnach sitzt die Mehrheit (61 Prozent) aller Erwerbstätigen an einem normalen Arbeitstag mehr als vier Stunden. Mehr als ein Viertel (27 Prozent) sitzt sechs bis acht Stunden, etwa jeder Zehnte (12 Prozent) sogar acht Stunden und mehr. Außerdem hat die Forsa-Umfrage der AOK ergeben, dass 42 Prozent der Befragten eigene gesundheitliche Beschwerden auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurückführen.

„Diese Werte sind alarmierend. Bezieht man die Sitzzeiten dann noch auf das Alter oder weitere soziodemographische Faktoren besteht ein dringender Handlungsbedarf, um die Menschen auf die Bedeutung von Bewegung aufmerksam zu machen und ihnen aktive Unterstützung zu bieten“, sagt Sabine Deutscher. In der jüngsten Befragung von AOK Rheinland/Hamburg und der Deutschen Sporthochschule hatte das Durchschnittsalter bei 23 Jahren gelegen

Kooperation von AOK Rheinland/Hamburg und Sporthochschule

Die AOK Rheinland/Hamburg und die Deutsche Sporthochschule kooperieren inzwischen bereits im siebten Jahr, um das Gesundheitsverhalten im Bereich E-Sport zu analysieren. Dazu habe sie sich mit verschiedenen Schwerpunktthemen befasst. Im Laufe der Jahre wurden umfangreiche Online-Befragungen durchgeführt, um Entwicklungen festzustellen und die Ergebnisse zu interpretieren. Die Daten stammen insgesamt von etwa 6000 Teilnehmenden. Die wissenschaftlichen Ergebnisse wurden laufend in die Praxis überführt und werden inzwischen in Projekten an Schulen und Betrieben durchgeführt.