

So ernähren sich Deutschlands eSportler*innen

Deutsche Sporthochschule Köln veröffentlicht dritte eSport-Studie

Neben der Computer-Maus die Dose Red Bull, neben der Tastatur die Tüte Chips – so stellen sich viele die Ernährung im eSport vor. „Der Energydrink gehört zwar tatsächlich für viele dazu“, so Professor Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte [Prävention](#) und [Rehabilitation](#) der Deutschen Sporthochschule Köln, „doch insgesamt ernähren sich die eSportler*innen sogar besser als die Allgemeinbevölkerung.“

Dies ist das Ergebnis der dritten eSport-Studie der Deutschen Sporthochschule Köln, die am 3. Februar 2021 in Köln vorgestellt wurde. Die beiden vorherigen eSport-Studien haben das Trainings- und Gesundheitsverhalten sowie den Medienkonsum und das mentale Wohlbefinden in den Fokus gestellt, die diesjährige Befragung konzentriert sich auf die Ernährung. Gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg hat Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse rund 820 eSportler*innen aller Leistungsstufen befragt. Eine Besonderheit in diesem Jahr: Aufgrund der Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie wurden die Daten der eSport-Studie 2021 nicht auf eSport-Events, sondern komplett online erhoben.

Energydrinks gehören zum eSport dazu

Der häufig mit dem eSport assoziierte Konsum von Energydrinks ist mehr als ein Klischee. Rund 40 Prozent der Befragten konsumieren die Getränke regelmäßig, im Schnitt wird etwas mehr als eine Dose pro Woche getrunken. Hersteller von Energydrinks investieren seit Jahren in das Sponsoring der großen eSport-Veranstaltungen und -Teams. Hinzu kommt, dass viele dieser Getränke mit einer vermeintlichen Leistungssteigerung in Verbindung gebracht werden und dadurch gerade für eSportler*innen besonders attraktiv erscheinen. Diese Marketingstrategien könnten durchaus erklären, warum der Konsum bei Gamer*innen überdurchschnittlich hoch ausfällt. „Der hohe Zuckeranteil dieser Getränke ist aus gesundheitswissenschaftlicher Perspektive natürlich negativ zu bewerten. Entsprechend sollte der Konsum deutlich reduziert werden“, so Froböse, der für den Energieschub im Spiel stattdessen eine Handvoll Nüsse und leicht gesüßten Tee empfiehlt.

Trotzdem liegt der Zuckerkonsum insgesamt deutlich unter dem der Allgemeinbevölkerung. Egal ob Softdrinks, Schokolade oder andere Süßwaren, eSportler*innen verzehren weniger als andere Gruppen. Auch die Chipstüte bleibt – anders als vermutet – im Supermarktregal liegen. Umgerechnet durchschnittlich eine Tafel Schokolade pro Woche und eine Müslischale voll Salzgebäck deuten auf ein gesundheitsbewusstes Essverhalten der Spieler*innen hin. Auch Fast Food und Fertigprodukte kommen im Schnitt nur zweimal in der Woche auf den Tisch. Das Klischee vom schnellen Pizzastück vor der Konsole scheint also passé.

Fleisch ist ihr Gemüse

Doch es gibt auch weiterhin Optimierungsbedarf. „Wir sehen bei den eSportler*innen dasselbe Problem wie in der Allgemeinbevölkerung: Es landet nach wie vor zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse auf dem Teller“, bilanziert Froböse. Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag empfiehlt, erreichen gerade einmal 15 Prozent der befragten Männer und 25 Prozent der Frauen diese Empfehlung. Obwohl ein überdurchschnittlich hoher Anteil

der eSportler*innen vegetarisch oder vegan lebt (14,8 %), wird in der restlichen Gruppe im Schnitt nahezu jeden Tag Fleisch gegessen. „Insbesondere der Verzehr von rotem Fleisch, das mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit assoziiert wird, sollte entsprechend reduziert werden“, erklärt Froböse.

Selbst Kochen voll im Trend

Die Umfrageergebnisse zeigen, dass die Hälfte aller Befragten mindestens an fünf Tagen in der Woche selbst kocht. Lediglich fünf Prozent der Befragten überlassen die Zubereitung von Mahlzeiten komplett jemand anderem. Umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass die Gruppe der eSportler*innen zu 86 Prozent aus Männern besteht, die laut bisherigen Studien eigentlich eher als Kochmuffel gelten. „Wer selbst kocht, entscheidet auch selbst, was im Kochtopf landet. Damit ist ein erster Schritt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung getan. Wir hoffen natürlich, dass sich diese Entwicklung verstetigt und unterstützen die eSportler*innen genau an der Stelle mit unseren Präventionsangeboten“, erläutert Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg.

Kein negativer Einfluss durch die Pandemie

Die Ergebnisse der Studie zeigen zudem, dass sich die Pandemie nur unwesentlich auf das Gesundheitsverhalten der Befragten auswirkt. So liegt die durchschnittliche körperliche Aktivität der Zielgruppe wie in den Vorjahren deutlich über den Empfehlungen der [Weltgesundheitsorganisation](#). Auf über neun Stunden bringen es die eSportler*innen pro Woche. Das ist sogar rund eine Stunde mehr, als die Studie im letzten Jahr zeigen konnte. Auch die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden werden von fast allen Befragten weiterhin als gut beurteilt. „Wir hätten erwartet, dass sich die Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen des Alltagslebens negativ auf die eigene Gesundheitseinschätzung und das Wohlbefinden auswirken würden. Stattdessen konnte die Zielgruppe das Niveau der Vorjahre aufrechterhalten und teilweise sogar verbessern“, so Froböse.

Insgesamt besteht weiterhin Optimierungspotenzial

„Im Großen und Ganzen sind die Klischees vom Junk-Food essenden Gamer überholt“, so das Fazit von Ingo Froböse zur eSport-Studie 2021. „Die Reduktion des Konsums von Fleisch und Energydrinks kann ein wichtiger Ansatzpunkt für eine gezielte Gesundheitsförderung sein, die sowohl die Gesundheit, als auch die Leistung der eSportler*innen auf das nächste Level bringt.“