

## Studie: Übergewichtig durch Videospiele?

**Sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die intensiv Computer spielen, tatsächlich fettleibiger? Eine Meta-Studie mit Beteiligung der Universität Würzburg hat das nun untersucht. Das Klischee stimmt - aber nur bei Erwachsenen.**

Ein pummeliger Jugendlicher sitzt stundenlang auf dem Sofa mit dem Controller in der Hand, direkt daneben die fettigen Chips und die ungesunde Cola auf dem Couchtisch. So stellen sich viele Menschen die typischen Gamerinnen und Gamer vor. Daher ist auch das Vorurteil, das intensive Spielen von Videospiele dick macht, weit verbreitet. Zurecht?

„Die Studienlage bei Kindern und Jugendlichen widerspricht dem Stereotyp, bei Erwachsenen gibt es kleine Zusammenhänge zwischen Computerspielen und Körpermasse“, erklärt Professor Markus Appel, Kommunikationspsychologe an der Julius-Maximilians-Universität (JMU) Würzburg. Forscher der JMU (Markus Appel, Caroline Marker) und der Johannes-Kepler-Universität Linz bzw. dem Leibniz-Institut für Bildungsverläufe in Bamberg (Professor Timo Gnams) haben mit einer Meta-Analyse insgesamt 20 aussagekräftige Studien mit mehr als 38.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewertet. Der Zusammenhang zwischen Videospiele und Übergewicht bzw. Körpermasse zeigt sich aber nur in geringem Umfang. Lediglich ein Prozent des individuellen Übergewichts kann demnach durch die Zeit mit Videospiele erklärt werden.

### **Kein Zusammenhang bei Kindern und Jugendlichen**

Der Zusammenhang konnte auch nur bei Erwachsenen nachgewiesen werden, bei Kindern und Jugendlichen jedoch nicht. „Möglicherweise bleiben fettleibigere Personen beim Übergang ins Erwachsenenalter eher ihrem Hobby Videospiele treu, während für andere neue Freizeitangebote wichtiger werden“, vermutet Appel.

In der Vergangenheit haben sich schon einige Forscherinnen und Forscher mit der Frage beschäftigt, inwiefern Videospiele und Übergewicht zusammenhängen. „Übergewicht und Fettleibigkeit werden meist mit Medienkonsum im Sitzen verbunden, wie Fernsehen oder nicht-aktive Videospiele“, schreibt das Forscherteam in seiner aktuellen Studie, die im Fachmagazin „Social Science and Medicine“ erschienen ist. Doch die einzelnen Untersuchungen kamen bislang zu unterschiedlichen Ergebnissen, daher der aktuelle Vergleich.

### **Weniger Zeit beim Sport**

Warum es zu dem Zusammenhang kommt? „Wir haben einen signifikanten indirekten Effekt gefunden, der zeigt, dass Menschen, die mehr Zeit mit Videospiele verbringen auch weniger Zeit mit Sport verbringen und daher ein höheres Körpergewicht bzw. mehr Körpermasse haben“, schreibt die das Team aus Würzburg und Linz. Andere Faktoren, wie zum Beispiel eine ungesunde Ernährung vor der Spielekonsole oder Schlafmangel, konnten aufgrund zu weniger Studien nicht überprüft werden.

Die Forscherinnen und Forscher haben bei ihrer aktuellen Analyse lediglich nicht-aktive Videospiele berücksichtigt - also solche, die man im Sitzen spielen kann. Aktive Videospiele, zum Beispiel Wii-Sports oder Pokémon Go, bei denen Bewegung erforderlich ist, wurden bewusst nicht berücksichtigt.

**Originalpublikation:**

Exploring the myth of the chubby gamer: A meta-analysis on sedentary video gaming and body mass.  
Caroline Marker, Timo Gnambs, Markus Appel. Social Science and Medicine, 2019