

Wie gesund zockt Deutschland? Deutsche Sporthochschule Köln veröffentlicht „eSport Studie 2019“.

Übergewichtig - ungebildet - unsportlich: Attribute, die häufig fallen, wenn es um das klassische Gamer-Profil geht. „Diese Klischees sind längst überholt“, so Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln. „Dennoch birgt das Trainings- und Gesundheitsverhalten von eSportlerinnen und eSportlern noch viel Verbesserungspotential“.

Dies ist das Ergebnis der aktuellen eSport Studie der Deutschen Sporthochschule Köln, die am 17. Januar 2017 in Köln vorgestellt wurde. Gemeinsam mit dem Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland/Hamburg hat Professor Froböse mit seinem Team rund 1.200 eSportlerinnen und eSportler unterschiedlicher Leistungsstufen befragt. Erstmals stand bei Untersuchungen das Trainings- und Gesundheitsverhalten im Mittelpunkt.

Das überholte Gamer-Klischee

Eine zentrale Erkenntnis der Studie: Die überwiegende Mehrheit der Befragten ist jung, schulisch gut gebildet und sportlich aktiv: Rund 84 Prozent der Befragten betreiben zusätzlich zu ihrem eSport-Engagement klassischen Sport. Neben Ballsportarten wie Fußball stehen insbesondere Fitnesstraining und Radfahren hoch im Kurs. „Allerdings reicht das Sporttreiben noch nicht aus, denn nur knapp die Hälfte der Befragten erreicht das empfohlene Mindestmaß von 2,5 Stunden Bewegung in der Woche. Hier ist also noch Luft nach oben“, erklärt Froböse.

Trainingssteuerung mit Aufholbedarf

Ein Grund dafür könnte sein, dass das eSport-Training nahezu ausschließlich digital stattfindet. Lediglich ein Drittel der Befragten absolviert überhaupt ein gezieltes Training, um besser zu werden. „Der Rest verfolgt das Prinzip ‚viel hilft viel‘ und hofft, allein durch häufiges Spielen besser zu werden. Ganzheitliche Ansätze, die auch ein Training abseits des Computers beinhalten, finden wir nur vereinzelt wieder“, so Froböse. Mit 20 Stunden und mehr Spielzeit pro Woche verbringen 54 Prozent der befragten eSportlerinnen und eSportler einen enormen Teil ihrer Freizeit vor PC und Spielekonsole. Hierin sieht auch Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, ein Risiko. Die ausgedehnten Sessions bringen zwangsläufig längere Sitzzeiten mit sich, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken und nicht immer durch Sport kompensiert werden können. „Uns ist es wichtig, dies frühzeitig aufzuzeigen und zielgruppenspezifische Präventionsangebote für eSportlerinnen und eSportler aller Leistungsklassen zu entwickeln“, so Buchwitz. „Als Gesundheitskasse ist es unser Ziel, eSport, der von Millionen von Menschen betrieben wird, und Gesundheitsförderung in Einklang zu bringen.“

Leistungstest ermöglicht zielgruppenspezifische Trainingskonzepte

Als Grundlage dient der im Rahmen der Studie entwickelte eSport-Leistungstest, der eine ganzheitliche Analyse der benötigten Fähigkeiten erfolgreicher eSportler ermöglicht. Getestet werden dabei unter anderem Reaktionsschnelligkeit, Wahrnehmung sowie körperliche Fitness. Die

Ergebnisse liefern die Basis für die Entwicklung gezielter Trainingskonzepte, die an den klassischen Sport angelehnt sind. Ziel ist es, neben der Spielstärke auch die Gesundheit der eSportlerinnen und eSportler aller Leistungsstufen zu verbessern.

Weitere Informationen:

<http://www.esportwissen.de> Weitere Infos

<http://www.dshs-koeln.de/aktuelles/meldungen-pressemitteilungen/detail/meldung/w...> Digitale Pressemappe