

eSport Studie 2023

Mentale Gesundheit und Resilienz im E-Sport



Der*die Durchschnittsgamer*in...

ist überwiegend männlich
(72,5 %) und im Schnitt 25
Jahre alt. Gesamt-Teilnehmer-
denzahl: **n=1.073**



pfllegt seine/ihre mentale Gesundheit



67 % wissen, was sie zur **Förderung
der mentalen Gesundheit** machen
können

51 % pflegen **bewusst** ihre mentale
Gesundheit

18 % zeigen sowohl beim psychi-
schen Wohlbefinden als auch bei der
mentalen Gesundheit Anzeichen von
psychischen Beschwerden



ist **normalgewichtig**
BMI: **24,6 kg/m²**



muss sich mehr bewegen

53,4 % erreichen die WHO Empfeh-
lung von **150 Minuten** pro Woche

34,5 % absolvieren neben den
150 Minuten zusätzlich zwei
Krafttrainingseinheiten pro Woche

Resilienz



weist mit **65 von 91 Punkten**
eine **niedrige Resilienz** auf

im Allgemeinen

83 % spielen Videospiele hauptsächlich am PC; **157 Minuten**
pro Tag gegen andere Menschen und **52 Minuten** pro Tag gegen
Computergegner



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

eSportwissende.de