

# 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/m<sup>2</sup>**



### 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