

„E-Sport“ – ist das gesund?

Computerspiele sind inzwischen fester Bestandteil unseres Alltags. Etwa 70 Mill. Menschen in Deutschland sind „online“; mehr als 37 Mill. zocken regelmäßig am PC, mit dem Smartphone, Tablet oder an der Konsole, Tendenz steigend. Jugendliche und sicher auch bereits viele Kinder begeistern sich zunehmend innerhalb der E-Gaming-Szene für den elektronischen Sport, den „E-Sport“, schließen sich zusammen und träumen davon, im virtuellen Fußball und Autorennen Profis zu werden. Ein tägliches Training ist notwendig, um schon die Online-Qualifikationen für Turniere zu erreichen, in denen von Sponsoren immer höhere Preisgelder gezahlt werden. Ausgebaut und massiv gefördert wird dieser elektronische Sport durch die Computerspiele-Industrie. Immer neue „E-Sport-Vereine“ werden gegründet, ein „E-Sport-Bund-Deutschland“ (ESBD) hat sich etabliert. Inzwischen gibt es fast jede Woche in der Welt ein Event in Strategiespielen wie „League of Legends“ oder Sportsimulationen wie „NBA“, „F1“ oder „Fifa“. Heute schon besteht eine „Virtuelle Bundesliga“. Das füllt Arenen mit zehntausenden Fans und lockt Millionen vor den Livestream im Internet, Fernsehsender übertragen live. In Europa soll es fast 350 Millionen Amateur-E-Sportler geben und weltweit sollen bald eine Milliarde regelmäßig zuschauen. E-Sports folgt vor allem kommerziellen Verwertungsinteressen. Weltweit ist e-Sport bereits in mehr als 60 Ländern als offizielle Sportart anerkannt.

Täglich sitzen die Kinder und Jugendliche vor ihren Rechnern und Konsolen, klicken mit großer Geschwindigkeit auf ihren PC-Mäusen und Tastaturen herum und steuern ihr virtuelles Ich durch die Fantasiewelten. In Deutschland begeistern sich bereits ein Viertel der 14-19-Jährigen für den professionellen digitalen E-Sport. Nach einer Studie der Beratungsgesellschaft Pricewaterhouse Coopers spielt mittlerweile jeder dritte Bundesbürger zwischen 14 und 35 Jahren. Wer beim E-Sport der Beste sein will, muss es letztlich professionell machen. Inzwischen wird sogar angedacht, E-Sport als olympische Disziplin einzuführen. Dort würden dann sog. „Maus-AthletInnen“ auftreten. Das Asiatische Olympische Komitee hat 2017 bekanntgegeben, dass E-Sport bei den Asienspielen 2022 offizielle Sportart werden soll. Der Olympische Sportbund (DOSB) hat problembewusst daher bereits eine E-Sport-Arbeitsgruppe eingerichtet.

Bei den Koalitionsverhandlungen haben sich CDU/CSU und SPD darauf verständigt, E-Sport als eigenständige Sportart in Deutschland anzuerkennen.

Laut einer Untersuchung der Sporthochschule Köln führen E-Sportler über 400 asynchrone Bewegungen pro Minute aus, mehr als sechs pro Sekunde. Sie treffen am Bildschirm bis zu 480 Entscheidungen pro Minute. Somit benötigen E-SportlerInnen besondere motorische Fertigkeiten in den Bereichen Auge-Hand-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit. Vergleichbar mit Schach verlangt es Konzentrations-fähigkeit und Durchhaltevermögen.

E-Sport wird in Norwegen und Schweden bereits als Schulfach unterrichtet. Jede Klasse wird geteilt: während die eine Hälfte am Computer sitzt und spielt, macht die andere Athletiktraining, Ernährungs-Coaching und spezielle Übungen, um Reflexe oder Ausdauer zu verbessern. England bietet seit 2018 einen E-Sport-Studiengang an. Auch in Deutschland könnte in den Zeiten offener Ganztagschulen E-Sport relativ einfach in den Schulalltag eingebaut werden. Eine „Akademie für E-Sports“ steht an der Fachhochschule Westküste in Heide in der Planungsphase.

Mit der bereits 1990 (!) beschriebenen zunehmenden „*Verhäuslichung der Kindheit*“ (Zinnecker) fehlt den Kindern und Jugendlichen zunehmend die Zeit für „richtigen“ Sport wie Leichtathletik, Radfahren oder Turnen, Fuß- und Handball, Tennis u.a. Schon jetzt sieht man nur noch wenige Kinder auf den Bolzplätzen und in den Schwimmbädern. Somit sehen die Kritiker den E-Sport als großes Problem für den etablierten Sport und damit auch für die Entwicklung der Gesellschaft. So sollte Fußball auf dem grünen Rasen gespielt werden und nicht am Computer, an dem nur die Finger bewegt werden. Es bestehe die Gefahr, dass die Bildschirmzeit auf Kosten der Bewegungszeit zunimmt („Daddeln statt Dribbeln“) und die Förderung des E-Sports ebenso die Abhängigkeit fördert. Schon jetzt können Amateurspieler analog der Fußball-Wetten auf den Ausgang von Spielen wetten.

Die wissenschaftliche Aufarbeitung von potenziell gesundheitsschädigenden Wirkungen des eSports ist noch spärlich. Aber diese Daten lassen aufhorchen.

In einer Arbeit, welche 18- bis 22-jährige eSport-Spieler untersucht hat, welche zwischen 3 bis 10 Stunden pro Tag spielen, kamen diverse gesundheitliche Probleme zum Vorschein: Augenmüdigkeit in 56%, Hals- und Rückenschmerzen in 42%, Schmerzen in den Händen und Handgelenken bei einem Drittel. 40% der Spieler bezeichneten sich als vollkommen sedentär ohne Ausübung von Sport.

Weitere Arbeiten belegen, dass viele professionelle Spieler an Überlastungen leiden, die der Karriere ein Ende setzen, darunter vorwiegend Hand- und Handgelenksprobleme, aber auch tiefe Venenthrombosen und andere relevante Schmerzen im Bewegungsapparat. Die Bildschirme emittieren Licht im Blaubereich. Es gibt Arbeiten, die zeigen, dass eine exzessive Exposition in diesem Blaulichtbereich (400-490 nm) zu Schäden der Retina und Photorezeptoren führen. Nicht zuletzt führen die langen Spielzeiten, nicht selten bis weit in die Nacht hinein, zu einer Störung des zirkadianen Rhythmus.

Schlussendlich hat die World Health Organization (WHO) zu Recht den Begriff „Onlinesucht“ eingeführt, bei der eine problematische Nutzung des Internets vorliegt. Anders ausgedrückt, wenn kaum noch Zeit für Schlafen, Essen oder Schule bleibt und die virtuelle Welt zum Lebensmittelpunkt wird.

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat sich gerade auf seinem Neujahrsempfang in Frankfurt abermals gegen die Einstufung des von ihm genannten „E-Gamings“ als Sport ausgesprochen sowie gegen dessen Aufnahme in das Programm der Olympischen Spiele.

Die „Kommission Kinder- und Jugendsport“ in der DGSP und die Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin (GPS) betrachten diese Entwicklung mit Sorge. Für E-Sport gibt es im Gegensatz zu körperlich aktivem Sport bisher keinen Nachweis eines präventivmedizinischen

Nutzens, weder bezogen auf kardiovaskuläre Erkrankungen noch für Übergewicht und Adipositas oder Störungen des Stütz- und Bewegungssystems. Da langes Sitzen mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko assoziiert ist, sind diesbezüglich durch E-Sport eher ungünstige Effekte zu erwarten. Darüber hinaus ist unklar, wie sich E-Sport auf die neurologische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirkt, wohingegen die positiven Aspekte von körperlich aktivem Sport auf die neuronale und die psychomotorische Entwicklung gut beschrieben sind. Das Betreiben von e-Sport darf nicht dazu führen, dass weniger Zeit mit körperlich aktivem Sport verbracht wird. Daher setzt sich die Kommission Kinder- und Jugendsport weiterhin für die Förderung aktiver Bewegung für alle Kinder ein, beispielsweise durch die flächendeckende Etablierung von Bewegungsförderung in Kindertagesstätten und Kindergärten, die Einführung der täglichen Sportstunde in den Schulen und Verbesserung der Rahmenbedingungen für den aktiven Schulweg.

Jochen Gunkel, im Namen des Vorstandes der GPS
22.11.2019

Referenzen

Brautigam T, 2016. Esports needs to face its injury problem.

Available from: <https://esportobserver.com/esports-needs-faceinjury-problem/>

Thachil J. Deep vein thrombosis. *Hematology* 2014;19:309–10.

Tosini G, Ferguson I, Tsubota K. Effects of blue light on the circadian system and eye physiology. *Mol Vis* 2016;22:61–72.

van der Lely S, Frey S, Garbaza C, et al. Blue blocker glasses as a countermeasure for alerting effects of evening light-emitting diode screen exposure in male teenagers. *J Adolesc Health* 2015;56:113–9.

DiFrancisco-Donoghue J, Balentine J, Schmidt G, Zwibel H. *Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model* <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467>