

Gesunder E-Sport

Unter Gesundheitsförderung versteht man, Menschen zu befähigen, ihre Gesundheitschancen eigenverantwortlich zu erhöhen, indem ihre personellen, sozialen und materiellen Ressourcen gestärkt werden. Wie dies im Bereich E-Sport unterstützt werden kann, soll nachfolgend erläutert werden.

Das regelmäßige Ausüben von E-Sport hat Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Die folgende Tabelle gibt eine kurze Übersicht zu verbreiteten gesundheitlichen Auswirkungen von E-Sport.

Mögliche positive Effekte durch E-Sport	Mögliche negative Effekte durch E-Sport
• Anstieg der Gedächtnisleistung • Förderung kritischen Denkens • Erlernen von Problemlösungsstrategien • Verbesserung der Hand-Auge-Koordination • Schärfung des Sehvermögens • Verbesselter Umgang mit Stresssituationen	• Physische Schäden durch langes Sitzen • RSI-Syndrom durch sich wiederholende, repetitive Muskelbewegungen • Lungenkollaps • Verschlechterung der mentalen Gesundheit (Depression, Angst) • Spielstörung, -sucht

Um gesunden E-Sport zu betreiben und anzubieten, sollte der Aspekt der Gesundheitsförderung bedacht werden. Hierbei sollte der Trainer oder die Trainerin versuchen, die Spielenden zu einem verantwortungsvollen Umgang mit E-Sport zu motivieren. Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Hand-Auge-Koordination und ein vorausschauendes Handeln sind von hoher Wichtigkeit, um sich mit anderen E-Sportlern messen zu können. Um hier ein entsprechendes Niveau erreichen zu können, muss viel trainiert werden. Den dabei möglicherweise auftretenden gesundheitseinschränkenden Effekten entgegenzuwirken, ist für eine gesunde und erfolgreiche Ausübung jeglicher E-Sport-Disziplinen von hoher Wichtigkeit.

Auf der physischen Ebene birgt E-Sport durch die zumeist sitzende Haltung vor dem Computer oder der

Konsole die Gefahr, langfristig körperliche Schäden hervorzurufen. Besonders nennenswert und verbreitet sind hier Rückenschmerzen, Lungenkollapse und das sogenannte RSI-Syndrom. Bei letzterem können durch die vor allem kleineren und repetitive Muskelbewegungen Probleme im Bereich des Nackens, der Schultern sowie Handgelenken und Händen entstehen. Um dem entgegenzuwirken, wird körperliche Aktivität durch ein Ausgleichstraining empfohlen. Dieses reduziert das Krankheitsrisiko und kann zudem kognitive Leistungen fördern. Erste Ideen für mögliche Übungen können hier nachgeschaut werden. Neben langen Übungen können schon kurze Aktivitäten die Gesundheit fördern. Kurze Übungen, welche die Halswirbelsäule, Schultern und Schultermuskulatur, sowie Handgelenke und Hände mobilisieren sollten in das Training eingebaut werden.

Auf mentaler Seite sind zum einen Depressionen, Angstzustände und Gaming Disorder (dt. „Spielestörung“) als kritische Problematiken zu nennen, zum anderen Themen wie Leistungsdruck und auch der steigende Druck durch Soziale Medien und der dadurch entstehende ständige Vergleich der E-Sport-Athleten und -Athletinnen untereinander. Dieser enorme Druck kann bei falschem Umgang dazu führen, dass psychische Instabilitäten die Leistung und vor allem die mentale Gesundheit einschränken. Vom Trainer sollte hier eine gesunde Denkweise gefördert und darauf geachtet werden, dass ein Ausgleich zu den erheblichen Stresssituationen während des Trainings oder Turnieren angeboten wird. Soziale Medien und Träume, den großen Vorbildern aus den Profi-Ligen nachzueifern, können zusätzlichen Druck bei E-Sportlern hervorrufen. Es ist auf der einen Seite gut, sich Ziele zu setzen, die erreicht werden sollen. Jedoch muss immer bedacht werden, dass es viel Arbeit ist, es unter die Besten der Besten zu schaffen. Im Bereich Gaming wird bei exzessivem Zeitaufwand schnell von Sucht gesprochen. Zu dem Thema kann hier mehr gelesen werden. Auch sollte klar kommuniziert werden, dass gerade im Jugendbereich nicht allein auf eine E-Sport-Karriere gesetzt werden kann. Themen wie schulische, aber auch soziale Bildung dürfen nicht durch intensives Training ersetzt werden.

Wenn die E-Sportler angemessen angeleitet werden, ergeben sich Chancen aus dem E-Sport-Training, Fähigkeiten (weiter) zu entwickeln, welche benötigt werden, um sich über lange Zeiträume gegen Kontrahenten durchsetzen zu können. Es können Fähigkeiten fürs Leben erlernt werden. Zusammenfassend kann man sagen, dass Trainer und Trainerinnen im Bereich E-Sport die Trainierenden dazu anleiten sollten, einen bewussten Umgang mit sich selbst, der Disziplin und ihrem Umfeld zu entwickeln und ein Augenmerk auf eine gesunde Umgangsweise zu legen.

Quellen:

- Linking Esports to health risks and benefits: Current knowledge and future research needs. Keyi Yin/Yahua Zi/ Wie Zhuang/ Yang Gao/ Yao Tong/ Linjie Song/ Yu Liu. 2020 Shanghai
- Robert-Koch-Institut
- Professionalism in ESport: Benefits in skills and health & possible downsides. Happonen Ari/ Minashkina Daria. 2019 Lappeenranta
- Markus Möckel: E-Sport Training. Lehrbuch für Trainerinnen und Trainer 1. Ausgabe [2021]