



# ERNÄHRUNG IM E-SPORT

Johannes Vith

[www.goennung.at](http://www.goennung.at)



# ERNÄHRUNG IM E-SPORT

---

E-Sports sind in den letzten Jahren kontinuierlich professioneller geworden. Was vor Jahrzehnten als privat organisierte Turniere von und für Amateure begann, ist mittlerweile eine Sport-Industrie mit groß ausgelegten Wettkämpfen geworden. Der Druck auf und die Anforderungen für E-Sportler:innen sind gleichermaßen mitgestiegen. Um gut performen zu können braucht es viel Training, Disziplin und Ausdauer. Die Anforderungen an E-Sportler:innen sind damit kaum mehr unterscheidbar von den Anforderungen für „konventionelle“ Athlet:innen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei auch die richtige Ernährung. Die Bedeutung von Ernährung für die Athlet:innen und den Wettkampf ist im traditionellen Sport schon lange Thema und kommt beim E-Sport aber erst langsam auf.

Wenn wir an E-Sports denken, ist gute, ausgewogene und gesunde Ernährung nicht gerade das Erste, was uns in den Sinn kommt. Generell kämpft der E-Sport mit zwei Vorurteilen, bzw. Problemen. Einerseits scheint es Gamer:innen zu geben, die so in ein Spiel vertieft sind, dass sie über Stunden hinweg vergessen zu Essen. Andererseits scheint es einen Trend zu Snacks, Junk Food und Energy Drinks zu geben. Dabei ist richtige Ernährung ein Schlüssel zum guten Performen im Wettkampf. Mit Ernährung können Konzentration, Ausdauer und Energie-Zufuhr geregelt und gesteigert werden.

Im professionellen E-Sport ist die Bedeutung von ausgewogener Ernährung für die kognitive Leistung schon länger bekannt. In einem Interview mit *Red Bull* beschreibt der professionelle *Call of Duty* Spieler Nick ‘XLNC’ Ward schon 2016 seine Ernährung als Grundlage für seine Reaktionsfähigkeit und seinen Umgang mit Rückschlägen. Durch gute Ernährung sei beides deutlich besser geworden und er könne sich jetzt besser auf den Wettkampf konzentrieren.<sup>1</sup> Doch obwohl viele Athlet:innen großen Wert auf ausgewogene Ernährung legen, scheint das noch nicht ganz in allen Ligen angekommen zu sein.

Auf den folgenden Seiten widme ich mich der Frage, wie eine solche Ernährung ausschauen könnte. Dafür liefere ich euch auch ein paar Rezepte, die langanhaltend Energie liefern und nachhaltig eure Konzentration und Reaktion im Spiel fördern können. Mein Ziel ist es, euch zu zeigen, dass ihr mit ein paar Änderungen Performance und Gesundheit verbessern könnt. Tiefkühlpizza, Pommes und Burger sind ohne Frage lecker, aber die Profis unter euch wissen, dass ihr danach nicht zu Höchstleistungen in der Lage seid. Im Folgenden gehe ich kurz auf die wichtigsten Eckpfeiler bei der Ernährung für E-Sportler:innen ein, bevor es dann an die einzelnen Rezepte geht. Viel Spaß beim Kochen und Lesen!

### **Zum Autor**

Johannes Vith hat mit E-Sports an sich recht wenig am Hut, kennt sich dafür aber bei Ernährung und guten Rezepten aus. Die Verbindung zu PineApps entstand in Studienzeiten.

# WORUM GEHT'S BEI E-SPORTS UND ERNÄHRUNG?

---

Während die Professionalisierung von E-Sports seit ein paar Jahren in aller Munde zu sein scheint, findet man recht wenig zu konkreten Ernährungstipps für E-Sportler:innen. In seinem Buch *Der Ultimative Gaming-Guide* schreibt der ehemalige E-Sportler Fabian Mallant, dass E-Sportler:innen nur essen sollten, was „ausgewogen ist, Abwechslung bietet, nicht zu kalorienhaltig ist, nicht schwer im Magen liegt und auch als Nahrung für den Geist funktioniert.“<sup>ii</sup> Diese Ernährungsbeschreibung ist so offen, dass sie auch für Menschen mit Bürojobs, Studierende, Schüler:innen usw. gilt. Das ist dabei aber auch gar nicht so verkehrt. E-Sports fordern Körper und Geist, ein besonderes Augenmerk liegt dabei also auch auf der Steigerung der Konzentration und kognitiven Belastbarkeit. Dadurch sind diese Ernährungstipps bestimmt auch vor Prüfungen, Schularbeiten oder anstrengenden Projekt-Deadlines hilfreich. Worauf kommt es jetzt aber genau an?

*Wichtiger Disclaimer: Ich bin kein Ernährungswissenschaftler, kenne mich also nur oberflächlich aus. Ernährung ist ein sehr komplexes Thema. Solltest du gewisse Lebensmittel nicht so gut vertragen oder sonstige Probleme haben, würde ich dir anraten, eine:n Ärzt:in aufzusuchen!*

*Zweiter Disclaimer: Neben einer ausgewogenen Ernährung betonen die meisten E-Sport-Athlet:innen auch die Bedeutung von physischem Sport als Ausgleich zur kognitiven Belastung. Darum geht's hier leider nicht, ist aber auch sehr wichtig.*

## **Proteine**

Proteine verbindet man hauptsächlich mit Bodybuilder:innen. Und doch sind sie nicht nur essentiell für Muskelaufbau und körperliche Höchstleistungen, sondern auch für eine starke kognitive Performance. Laut Silke Stadler sind Proteine „Grundstein der Genetik, sind an chemischen Reaktionen im Körper beteiligt und liefern unserem Organismus Aminosäuren, aus denen Zellen und Gewebe, aber auch Antikörper zur Immunabwehr, Hormone und Enzyme aufgebaut sind.“<sup>iii</sup> Sie liefern langsam und konstant Energie, was für kognitive Leistungen besonders wichtig ist. Expert:innen empfehlen deshalb für E-Sportler:innen eine proteinreiche Ernährung.<sup>iv</sup>

Proteine finden sich klassischer Weise in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Getreide. Dabei lohnt sich für E-Sportler:innen insbesondere der Blick auf die vegetarischen und veganen Alternativen. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln hat nämlich ergeben, dass der Anteil an Vegetarier:innen und Veganer:innen unter E-Sportler:innen zwar besonders hoch ist, die Restgruppe isst aber tendenziell auch zu viel Fleisch.<sup>v</sup>

## **Fett**

Ein großes Problem an Burger, Pizza, Chips und anderem potentiellen Junk-Food ist (unter anderem) der recht hohe Fettgehalt. Für Fabian Mallant ist diese Art der Ernährung besonders hinderlich für kognitive Höchstleistung, weil fettiges Essen schlecht für Aufmerksamkeit und Konzentration ist, im Magen liegen kann und dadurch oftmals träge macht.<sup>vi</sup> All das ist natürlich sehr schlecht für E-Sportler:innen.

Dabei ist Fett aber nicht gleich Fett. Auch Fettsäuren sind essentielle Bausteine für Ernährung. Dabei geht es aber sehr darum, ob sie gesättigt oder ungesättigt sind. Gesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in tierischen Produkten und sind für den Körper nicht übermäßig nützlich. Ungesättigte Fettsäuren hingegen können „einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben, v.a. hinsichtlich der Blutfettwerte“<sup>vii</sup> und finden sich hauptsächlich in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und in Fisch. Durch den Konsum der richtigen Fette, so Alex Moylan, können E-Sportler:innen ihre Energiezufuhr besser regulieren und langanhaltend Energie bekommen.<sup>viii</sup>

## **Omega-3**

Eine Fettsäure ist dabei besonders hervorzuheben: das Omega-3. Diese Fettsäure ist wichtig für den Stoffwechsel,<sup>ix</sup> die Konzentration und für die kognitive Performance insgesamt.<sup>x</sup> Auch sind sie hilfreich für stabile Elektrolyt-Levels, was wiederum die Koordination beeinflusst.<sup>xi</sup>

Wir können die Omega-3-Fettsäure nicht selber im Körper bilden und müssen sie folglich durch die Nahrung zuführen. Zum Glück kommt sie sehr viel in Nüssen, Samen und in Fisch vor.

## **Magnesium, Kalium und Vitamine**

Magnesium und Kalium spielen eine große Rolle für Reflexe, Muskelfunktionen und Koordination.<sup>xii</sup> Wir finden sie in vielen Getreideprodukten, Früchten, Gemüse und Hülsenfrüchten, sowie in Nüssen und Milch(-produkten).<sup>xiii</sup>

Daneben sind natürlich auch grundsätzlich Vitamine von Vorteil. Je gesünder du bist, desto besser kannst du dich konzentrieren und in weiterer Folge auch performen. Fabian Mallant unterstreicht die Bedeutung von Früchten als Energielieferant während eines Trainings.<sup>xiv</sup>

Nachdem wir jetzt geklärt haben, auf welche Nährstoffe wir achten müssen, habe ich auch ein paar Rezepte für euch:

## VOR DEM GAME

---

*Gute Ernährung, wie ich oben erklärt habe, führt zu besserer kognitiver Performance. Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer – all das kannst du durch eine ausgewogene Ernährung verbessern. Ich habe für dich hier zwei Rezepte, die sich sehr gut als Vorbereitung vor einem Wettkampf essen lassen. Sie halten beide gute satt, liefern langsam und konstant Energie, sind einfach, schnell und günstig zu machen und – am allerwichtigsten – beide sehr, sehr lecker. Da ich in einer deutschen Studie gelesen habe, dass unter den Gamer:innen einerseits deutlich mehr Vegetarier:innen und Veganer:innen als in der Gesamtbevölkerung sind (14,8% verglichen mit 4,9%), andererseits der Rest jedoch viel mehr Fleisch isst als empfohlen wird,<sup>xv</sup> habe ich ein rein pflanzliches Rezept und ein Rezept mit Fisch (das du auch sehr easy pflanzlich machen kannst) im Angebot: ein Linsen-Curry und ein Thunfisch-Sandwich. Beide Rezepte halten gut satt, haben viel Protein und komplexe Kohlenhydrate.*

# DAL (LINSEN-CURRY)

---

Ein gutes Linsen-Curry ist eines der günstigsten und trotzdem leckersten Gerichte, das ich kenne. Es ist schnell gekocht, hält sehr gut satt und schmeckt immer wieder aufs Neue überraschend lecker.

## **Zutaten für 2 großzügige Portionen:**

- 100 g rote Linsen (getrocknet)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumennagelgroßes Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 150 ml Kokosmilch
- 3 Tl Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft (optional)
- Öl



Dazu passt am besten Reis oder Couscous.



## **Zubereitung:**

- Linsen in einem Sieb waschen. Dann in einem Topf Wasser und eine Prise Salz zum Kochen bringen. Linsen zugeben und für 10-15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend abseihen und abspülen.
- Karotten in kleine Würfel schneiden (schälen ist optional). Zwiebel ebenso in feine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Tomate in grobe Würfel schneiden.
- In einer Pfanne Karotten- und Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Nach wenigen Minuten Ingwer, Knoblauch und Currypulver dazugeben. Dann die Linsen und die Tomaten untermischen. Verrühren und mit ca. 100 ml heißem Wasser ablöschen. Dann die Kokosmilch zugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und ggf. noch etwas Wasser zugeben, sollte das Dal zu dick sein. Mit Reis oder Couscous servieren.



# TUNFISCH-SANDWICH

---

Tunfisch ist ein sehr günstiger und gesunder Energielieferant. Er ist sehr proteinreich und hat wenig Fett. Doch gerade in Zeiten von Überfischung ist es wichtig, sehr bewusst und ausgewählt Fisch zu essen. Ich habe dir hier deshalb auch pflanzliche Alternativen angegeben, die mindestens genauso gut schmecken. Ich selbst esse nicht so gerne Fisch, aber die Alternative mit Kichererbsen überzeugt mich auf ganzer Länge. Mach dir am besten selbst ein Bild! ☺ Falls du das ganze vegan machen möchtest, nimm einfach vegane Mayo und pflanzliches Joghurt.

## **Zutaten für 2 Portionen:**

- 200g Tunfisch oder  
eine 400 g Dose Kichererbsen  
(240g Abtropfgewicht)
- 3 Essiggurken
- 1 Stängel Sellerie
- 1/4 Zwiebel
- 1 Tl Kapern
- 2 Tl Kapern-Flüssigkeit
- 1 Tl Senf
- 2-3 TL Mayo
- ca. 5 El Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Zitronensaft
- 1 Tl Dill (gefroren, optional)



**Außerdem:**

- Brot oder Wraps
- Salat
- Tomaten
- Salatgurke (optional)

**Zubereitung:**

- Dose öffnen und Flüssigkeit abgießen. Tunfisch oder Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. (Den Tunfisch in kleine Stücke teilen, die Kichererbsen stark zerdrücken.)
- Essiggurken, Sellerie, Zwiebeln und Kapern in ganz kleine Stücke scheiden und zum Tunfisch/zu den Kichererbsen geben.
- Joghurt, Senf, Mayo, (optional) gefrorener Dill und etwas von der Kapern-Flüssigkeit zugeben, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.
- Zwei getoastete Brotscheiben mit 2-3 El unseres Tunfisch-Aufstrichs und mit Salat, Tomaten und (optional) Salatgurken belegen und genießen. Schmeckt auch sehr gut im Wrap.

# GESUNDE SNACKS WÄHREND DES GAMENS

---

*Ein ausgewogenes Mittagessen ist die eine Sache, Heißhunger während des Gamens die andere. Was tun also, wenn der Magen mitten im Spiel knurrt? Auch wenn der Griff zu Schokolade und Chips verlockend wirkt, mit leicht vorzubereitenden Snacks kannst du deine Konzentration boosten und deiner Energie einen längeren Schub geben. Ich habe drei Rezepte für euch zusammengestellt: Overnight Oats (leicht vorzubereiten, liefert sehr viel Energie), geröstete Kichererbsen (absoluter Lieblingssnack, viel Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate) und ein selbstgemachter Eistee.*

# OVERNIGHT OATS

---

Overnight Oats sind ein super Energielieferant, wenn man nur eine kurze Pause fürs Essen hat. Haferflocken, (Pflanzen-)Milch, vielleicht noch ein paar Nüsse, Beeren oder Früchte? Viel braucht man nicht, das Ergebnis überzeugt jedes Mal.

## Zutaten pro Portion:

- 40 g Haferflocken
- 125 ml (Pflanzen-) Milch
- Evtl. eine Prise Zimt
- Nüsse, Beeren, Früchte nach Bedarf
- Evtl. etwas Honig

## Zubereitung:

- Haferflocken mit der (pflanzlichen) Milch und evtl. etwas Zimt in ein verschließbares Gefäß geben und über Nacht in den Kühlschrank geben.
- Mit Walnüssen, Mandeln, etc., Beeren, Bananen, Apfelstücken, usw. belegen.



# GERÖSTETE KICHERERBSEN

---

Geröstete Kichererbsen sind meiner Meinung nach einer der besten Snacks, die man zuhause schnell und einfach machen kann. Sie schmecken sehr pikant und werden super knusprig. Du hast das Gefühl, du isst Chips, nimmst dabei aber Proteine und komplexe Kohlenhydrate zu dir. Was will man mehr?

## Zutaten für eine Schüssel:

- eine 400 g Dose Kichererbsen  
(240g Abtropfgewicht)
- 1-2 El Öl
- Salz
- 1 Tl Paprikapulver
- ½ Tl Knoblauchpulver
- ½ Tl Kreuzkümmel



### **Zubereitung:**

- Backrohr auf 200° Umluft vorheizen.
- Die Kichererbsen in einem Sieb gut abwaschen und anschließend in einem Geschirrtuch trocknen.
- Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit Öl, Salz und Gewürzen vermischen.
- Auf ein Backblech geben (am besten mit Backpapier) und für 25 Minuten rösten. Nach 15 Minuten das Backrohr aufmachen und den Dampf entweichen lassen. Nach den 25 Minuten den Ofen nochmals öffnen und den Dampf entweichen lassen. Dann den Ofen ausschalten und die Kichererbsen nochmals für 15 Minuten im Ofen lassen.
- Auskühlen lassen und genießen.

# SELBSTGEMACHTER EISTEE

---

Es gibt ein Klischee über Gamer:innen, das sich sehr hartnäckig hält: Sie trinken viel Energy-Drinks. Das liegt wahrscheinlich auch einfach daran, dass es zumindest tw. stimmt.<sup>xvi</sup> Während Energy-Drinks viel Koffein liefern, haben sie leider auch oft sehr viel Zucker. Dabei sind sich Wissenschaftler:innen und Profi-Gamer:innen eigentlich einig, dass der Hauptteil der getrunkenen Flüssigkeit Wasser sein sollte.<sup>xvii</sup> Laut dem University of Pittsburg Medical Center können sehr koffeinhaltige Getränke sogar Nachteile für E-Sportler:innen haben: „A high amount of caffeine can have reverse effects, such as overstimulation, less focus, and delayed reaction time. When an esports athlete is playing a game for hours on end, it is better to have a stable and sustained energy level throughout rather than a simple sugar- or caffeine-induced peak followed by a crash.“<sup>xviii</sup> Genug Flüssigkeit ist fürs Gamen aber essentiell, weil schon leichte Formen der Dehydrierung die kognitiven Fähigkeiten sehr negativ beeinflussen können.<sup>xix</sup>

Mein Vorschlag lautet deshalb, einfach selber ein Getränk vorzubereiten, das gut und anhaltend Energie liefert: einen selbstgemachten Eistee. Entgegen hartnäckiger Vorurteile hat Schwarztee nämlich recht viel Koffein: 25-50 mg auf 100 ml. Zum Vergleich: *Red Bull* hat 32 mg auf 100 ml.<sup>xx</sup> Ein solcher Eistee ist sehr schnell gemacht:



**Zutaten:**

- 500 ml Wasser
- 3 Teebeutel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1-2 Tl Zucker (optional und nach Geschmack)

**Zubereitung:**

- Das Wasser zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und 3 Teebeutel darin für 3-4 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen die Zitrone abwaschen und auspressen. Die ausgepressten Zitronenhälften zum heißen Tee geben und darin ebenfalls ziehen lassen.
- Den optionalen Zucker zum heißen Tee geben und gut verrühren.
- Sobald der Tee kalt ist, den Zitronensaft zugeben.



Damit war's das auch schon von meiner Seite! Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte. Ich hoffe, sie bringen euch die erhofften Vorteile bei Konzentration, Aufmerksamkeit, Reaktion und grundsätzlicher Performance im Spiel! Solltet ihr auf der Suche nach weiteren interessanten und abwechslungsreichen Rezepten sein, würd's mich freuen, wenn ihr mal bei mir auf dem Blog vorbeischaud! Auf [goennung.at](http://goennung.at) gibt's regelmäßig neue Rezepte. Bis dann! ☺

---

## ZITIERTE QUELLEN

- <sup>i</sup> Im Interview mit Joshua Nino De Guzman. „Does a healthy lifestyle make you a better gamer?“ *Red Bull*, 10.12.2016, <https://www.redbull.com/gb-en/docs-a-healthy-lifestyle-make-you-a-better-gamer>
- <sup>ii</sup> Mallant, Fabian. *Der Ultimative Gaming-Guide. Der Weg vom Amateur zum Profi: Training, Strategie und Management im E-Sport*. Knaur, 2022, Seite 95.
- <sup>iii</sup> Stadler, Silke. „Was sind Proteine und Eiweiße?“ *Barmer*, <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/ernaehrung/was-sind-proteine-1055888>
- <sup>iv</sup> University of Pittsburgh Medical Center. „Nutrition for Gamers: Even Esports Players Need Fuel from Food.“ *UPMC Health Beat*, 02.06.2022, <https://share.upmc.com/2021/11/nutrition-for-gamers/>
- <sup>v</sup> Froböse, Ingo, Kevin Rudolf, Peter Bickmann, et al. *eSport Studie 2021: Ernährung im eSport – Mehr als nur Pizza und Energydrinks (?)*, Seite 16. [https://www.esportwissen.de/wp-content/uploads/2021/02/Ergebnisbeschreibung-2021\\_HP-Design.pdf](https://www.esportwissen.de/wp-content/uploads/2021/02/Ergebnisbeschreibung-2021_HP-Design.pdf)
- <sup>vi</sup> Mallant, Seite 95.
- <sup>vii</sup> Gesundheit.gv.at. „Fette.“ *gesundheit.gv.at*, 15. Juli 2020, <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fette.html>
- <sup>viii</sup> Moylan, Alec. „Gamer Diet For Optimal Gaming Performance.“ *EsportsTalk*, 23.10.2018, <https://www.esportstalk.com/blog/gamer-diet-optimal-gaming-performance-8993/>
- <sup>ix</sup> NDR. „Omega-3-Fettsäuren fürs Herz und gegen Entzündungen.“ *ndr.de*, 05.03.2021. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Omega-3-Fettsaeuren-fuers-Hers-und-gegen-Entzuendungen,fettsaeuren104.html>
- <sup>x</sup> Und noch für eine ganze Reihe anderer Prozesse im Körper:  
siehe z.B.: <https://www.chemie.de/lexikon/Omega-3-Fetts%C3%A4ure.html> oder auch: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/omega-3-uebersicht/omega-3>
- <sup>xi</sup> University of Pittsburgh Medical Center
- <sup>xii</sup> University of Pittsburgh Medical Center
- <sup>xiii</sup> Siehe <https://www.eatbetter.de/magnesium-lebensmittel-in-diesen-steckt-am-meisten> und <https://utopia.de/ratgeber/kaliumreiche-lebensmittel-hier-steckt-besonders-viel-davon/>
- <sup>xiv</sup> Mallant, Seite 95
- <sup>xv</sup> Froböse et al., Seite 16
- <sup>xvi</sup> Froböse et al., Seite 26: „Eine Ausnahme ist jedoch der Verzehr von Energydrinks. Dieser ist bei den e-Sportlern in der Tat deutlich höher als in anderen Bevölkerungsgruppen. Dies liegt möglicherweise in der hohen Präsenz der entsprechenden Getränkehersteller im Sponsoring von eSport Teams und Events begründet.“
- <sup>xvii</sup> University of Pittsburgh Medical Center, Moylan
- <sup>xviii</sup> University of Pittsburgh Medical Center
- <sup>xix</sup> Moylan
- <sup>xx</sup> Gourmesso. „Kaffee, Tee, Energy-Drinks - Wie viel Koffein ist drin?“ *gourmesso.de*, <https://www.gourmesso.de/blogs/news/kaffee-tee-energy-drinks-wie-viel-koffein-ist-drin>