



Verändertes Bewegungs- und Ernährungsverhalten während des Corona-Lockdowns

Welche Folgen die Maßnahmen eines Corona-Lockdowns auf den Lebensstil haben, wird verständlicherweise zunehmend erforscht und diskutiert. Wissenschaftler der Universität in Hohenheim haben vor diesem Hintergrund eine Befragung bei Studierenden durchgeführt, um von dieser Zielgruppe entsprechend aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten.

Nach dem ersten Lockdown im Frühjahr wurden 800 Studenten im Alter zwischen 21 und 26 Jahren online befragt, zu welchen Lebensstil-Veränderungen die Kontakteinschränkungen geführt hatten. Besonderes Augenmerk legten die Wissenschaftler dabei auf Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsmuster und die damit einhergehenden Veränderungen des Körpergewichts.

Im Ergebnis zeigte sich, dass es sowohl zu positiven als auch zu negativen Veränderungen im Lebensstil gekommen war. Auffallend positiv war es, dass ein Großteil der Studierenden den Lockdown zum Anlass nahm, um sich selbst im frischen Zubereiten von teilweise neuen Speisen zu üben. In diesem Zuge verwendeten sie zunehmend Obst und Gemüse und aßen weniger Fleischprodukte und Wurstwaren. Bezüglich des Bewegungsverhaltens konnten die Studienverantwortlichen feststellen, dass alltägliche Bewegungen zu Veranstaltungen, Freundestreffen etc. verständlicherweise stark abnahmen. Dafür suchten sich viele junge Menschen zunehmend sportliche Aktivitäten. Etwa die Hälfte der Befragten gab an, während des Lockdowns mehr Sport getrieben zu haben als vorher.

Solche Studenten, die eher sorgenvoll durch den Lockdown gingen, zeigten eine Tendenz zur Gewichtszunahme. Während die Hälfte der Studenten häufiger Süßigkeiten und Kuchen verzehrten, griffen etwa 30 % zunehmend nach herzhaften Snacks und Kaffee. Der Alkoholkonsum nahm bei über 40 % ab.

Bezüglich des Körpergewichts lässt sich sagen, dass ein Drittel der Befragten am Ende des Lockdowns mehr Pfunde auf die Waage brachte als zuvor. Bei einem Fünftel hingegen kam es zu einem Gewichtsverlust. Vor allem bei den jungen Menschen mit einem erhöhten BMI traten Körpergewichts-Schwankungen auf. Der Gewichtsverlust während des Lockdowns ließ sich nachweislich darauf zurückführen, dass mehr Sport getrieben wurde als zuvor.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es unter den Studierenden eine große Gruppe gibt, die das heruntergefahrenere Alltagsleben dafür nutzt, den Lebensstil durch eine ausgewogenere Ernährung und durch mehr sportliche Aktivitäten aufzuwerten, während die andere Gruppe, die den Lockdown eher sorgenvoll betrachtet, zu den negativen Auswirkungen auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten tendiert. Zwischen den beiden Geschlechtern gab es bezüglich der Verhaltensänderungen keine Unterschiede.

Klebs, F.

Corona-Lockdown: Studierende ändern ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten

idw-Informationdienst Wissenschaft 2/2021

[Zurück zur Übersicht](#)

Liebe Menschen,

wir erleben gerade schwierige und turbulente Zeiten. Wir könnten uns gedemütigt, hilflos und ängstlich fühlen und uns von den sehr widersprüchlichen Meldungen orientierungslos fühlen. Was



weiter hilft, ist kritisches Bewusstsein.hinterfragen und seinem Bauchgefühl folgen. Ich habe die Wahl: Gehe ich in die Angst oder gehe ich in meine Kraft.

Dort draußen läuft ein grosses Planspiel. Ich bezweifle nicht die mögliche Existenz eines Covid-19-Virus. Da vertraue ich Experten, höre mir alle Stellungnahmen an, die wir im Internet finden können.Was ich wahrnehme, ist keine Pandemie, sondern ein normales Grippegeschehen wie jedes Jahr, was seit Jahrhunderten stattfindet. Die Angst ist unser größter Gesundheitsfeind mit unabsehbaren Folgen für unsere Gesundheit. Jeder 3. wird irgendwann mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Bei diesem Gedanken gehen wir sofort in die Angst. Was könnten wir tun? So vieles! Unsere seelische und körperliche Gesundheit fördern. In Frieden, Freiheit und Kraft leben. Familienbande fördern, Freundschaften pflegen, die Intelligenz von unseren Ahnen, die in unserer DNA abgespeichert zu aktivieren, Aufenthalt in der Natur und gesunde Nahrung, Luft und Wasser. Das sind nur Beispiele, für was entscheide ich mich oder schlucke ich das, was mir angeboten wird? Noch was Wichtiges. Schalten Sie die Hauptmedien aus und widmen sich dem Nächsten.

Ihr Wegbegleiter