

Nach Lockdown: Kampf dem inneren Schweinehund

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) warnt vor den gesundheitlichen Folgen der gesamtgesellschaftlichen Gewichtszunahme und Bewegungsarmut der letzten Monate. Gemeinsam mit Otto Lesch, Psychiater und Experte für Lebensstiländerung, ruft sie dazu auf, die Öffnungsschritte auch als Motivation zu verstehen, erste Schritte in Richtung „Neuer Gesundheit“ zu gehen. Susanne Kaser, Stellvertretende Direktorin der Universitätsklinik für Innere Medizin I der Medizinischen Universität Innsbruck und Präsidentin der ÖDG, erklärt: „Die viel beschworenen und oft im Scherz genannten Corona-Kilos sind eine Realität, welche durch zahlreiche nationale und internationale Studien belegt ist und die viele von uns auf der Waage selbst feststellen können. Bereits bei Kindern konnte in einer Studie des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin eine Gewichtszunahme von mehr als 4,5 Kilogramm pro Kind in sechs Monaten beobachtet werden. Ähnliches sehen wir auch auf unseren Diabetesambulanzen: Homeoffice, Homeschooling, Lockdowns, ein geändertes Sozial- und Freizeitverhalten, aber auch die einfache Angst vor der Ansteckung und somit dem Hinausgehen führten zu einer deutlichen Bewegungsarmut,



Nach dem Lockdown (wieder) in die Gänge kommen. Foto: yan-krukov/Pexels.com

manchmal auch kombiniert mit Frustessen oder vermehrtem Alkoholkonsum. Die aktuellen Öffnungsschritte sollten für uns alle eine Motivation sein, wieder in Bewegung zu kommen und das eigene Ernährungsverhalten kritisch zu überprüfen.“

Individueller Plan gefragt

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich ist auch der individuelle Weg zum Erfolg. „Jeder braucht andere Motivationsmechanismen, um gravierende Änderungen im eigenen Leben umzusetzen. Wichtig ist, dass sich die jeweilige Person die Änderung vorstellen kann und Ziele wählt, die konkret und erreichbar sind. Dabei sind viele kleine Schritte und eine langsame Umstellung meist leichter als ein radikaler großer Schritt, der mit Verlust- und Versagensängsten behaftet ist“, so Lesch. (mak)