

Welche Auswirkungen haben 1,5 Jahre Covid-19-Maßnahmen und die neuen „Lebens- und Arbeitswelten“ auf das Gesundheits- und Ernährungsverhalten?

*Univ. Prof. Dr. Hans Hauner
Institut für Ernährungsmedizin und Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München*

Die Covid-19-Pandemie hat seit März 2020 die Lebenswelten der Menschheit teilweise dramatisch verändert. In Europa wurden zur Bekämpfung der Pandemie viele Maßnahmen zur Kontaktminimierung erlassen. Damit gingen massive Beschränkungen der persönlichen Freiheiten einher, die das Alltagsleben in vielen Bereichen betrafen.

Wir haben im April 2021 einen repräsentativen Online-Survey bei 1001 erwachsenen Deutschen im Alter zwischen 18 und 70 Jahren durchgeführt, um die Auswirkungen dieser Maßnahmen auf den Lebensstil zu erfassen. 25 % aller Befragten gaben an, überwiegend oder teilweise im Home-Office gearbeitet zu haben, Personen mit akademischen Abschlüssen deutlich häufiger als Menschen mit niedrigeren Bildungsabschlüssen. 10 % der Befragten waren zumindest zeitweise in Kurzarbeit. 70 % der Teilnehmer*innen gaben

darüber hinaus an, dass sie sich während der Covid-19-Pandemie seelisch belastet fühlten. Frauen und jüngere Personen waren häufiger betroffen als Männer und ältere Personen.

52 % der Befragten berichteten, sich wegen der Einschränkungen weniger bewegt zu haben. Am stärksten betraf dies jüngere Männer mit erhöhtem BMI. Als Grund dafür wurde vor allem genannt, dass viele Sporteinrichtungen geschlossen blieben. Bezüglich des Essverhaltens gaben 60 – 67 % keine Änderungen an. Allerdings berichtete ca. ein Drittel der Teilnehmer*innen, aus Langeweile oder aus Lust häufiger und mehr gegessen zu haben. Interessant war, dass dies vor allem für Personen mit hoher seelischer Belastung zutraf. Diese Personen schilderten außerdem ein ungesünderes Essverhalten, wie z.B. einen höheren Verzehr von Süßigkeiten, süßen Backwaren, Knabberartikeln, Fastfood und zuckergesüßten Getränken. Dies berichteten vor allem jüngere Personen mit erhöhtem BMI.

39 % der Befragten nannten eine Gewichtszunahme von durchschnittlich 5,5 kg, während

11 % einen Gewichtsverlust von durchschnittlich 6,4 kg angaben. Eine stärkere Gewichtszunahme wurde vor allem bei jüngeren Personen mit BMI ≥ 25 kg/m² beobachtet. Immerhin 46 % aller Befragten gaben an, in den letzten 6 Monaten versucht zu haben, Gewicht abzunehmen.

Zusammenfassend zeigt sich damit, dass die Covid-19-Pandemie deutliche und überwiegend ungünstige Auswirkungen auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in der erwachsenen Bevölkerung hatte. Die Effekte waren allerdings divers und wurden stark von Bildung, BMI und seelischem Befinden beeinflusst. Damit kann von einem Teufelskreis gesprochen werden, bei dem sich Covid-19-Pandemie und Adipositaspandemie gegenseitig verstärken. Diese Zusammenhänge sollten stärker öffentlich diskutiert werden, da sie möglicherweise langfristige unerwünschte Konsequenzen haben.

Kontakt:

Univ. Prof. Dr. Hans Hauner

E-Mail: hans.hauner@tum.de