



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