

Pandemie-Nebenwirkung: Übergewicht

Wie schlimm sind die Coronakilos, und was kann man dagegen tun? Drei Experten geben Auskunft.

Gülpinar Günes

Homeoffice im Herbst 2020. Der Drucker steht zwei Schritte neben dem Pult, der Kühlschrank zehn Schritte weiter in der Küche, aber der nächste Besuch im Fitnesscenter scheint noch in weiter Ferne. Wenig Bewegung, mehr als genug Zeit zum Essen: Die zusätzlichen Coronakilos sind bei vielen Leuten eine Tatsache.

Laut einer deutschen Studie sollen 39 Prozent der Menschen während des Lockdowns im Durchschnitt 5,6 Kilo zugenommen haben. Bei Teilnehmern, die bereits Übergewicht hatten, betrug die Gewichtszunahme sogar durchschnittlich 7,2 Kilogramm. Allerdings dauerte der harte Lockdown in Deutschland länger als hierzulande.

Aber auch in der Schweiz dürfte der eine oder die andere beim Gang auf die Waage diesen Sommer etwas erschrocken sein. Forschungsergebnisse des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zeigen, dass sich vor allem der zweite Lockdown negativ auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung ausgewirkt hat: Der Stresslevel stieg, die Lebensqualität nahm ab und auch die Bewegung im Alltag.

Der Teufelskreis mit dem Körpergewicht

«Für mich sind Übergewicht und Corona gewissermassen zwei Pandemien, die sich gegenseitig aufschaukeln», sagt Philipp Gerber, Leitender Arzt des Adipositas Zentrums in Zürich, in einem Gespräch mit dem Magazin der Universität Zürich.

Die Stressfaktoren der Pandemie führen laut Gerber vor allem bei übergewichtigen Menschen zu einem Teufelskreis: Der Stress löst ein grösseres Bedürfnis nach Selbstbelohnung aus, und die Nascherei beginnt. So nehmen die Betroffenen schnell zu, trauen sich nicht mehr in die Öffentlichkeit und bewegen sich dadurch noch weniger.

Bei Übergewichtigen könne die Gewichtszunahme bis über 10 Kilogramm betragen, so Ger-



Im Homeoffice haben sich bei manchen schlechte Angewohnheiten eingeschlichen.

Bild: Getty

Mehr als **5 Kilo** haben 40% der Deutschen durchschnittlich während der Pandemie zugenommen.

Allerdings ist eine geringe Gewichtszunahme nicht gleich ein Grund zur Sorge. Der Leitende Arzt des Zentrums für Adipositas, Philipp Gerber, betont, dass zwei, drei Kilos für einen gesunden Menschen kein Problem darstellen. «Diese Leute haben sehr gute Chancen, ihr Gewicht wieder ins Lot zu bringen», sagt er, sobald wieder der normale Tagesrhythmus einkehrt und die schlechten Angewohnheiten, die man während der Pandemie angenommen hat, wie zum Beispiel Alkohol trinken und naschen, abgewöhnt werden.

Es ist ratsam, das Gewicht etwas im Auge zu behalten

Problematisch werde es aber vor allem bei Menschen, die bereits an Übergewicht leiden. «Sie nehmen häufig mehr als nur drei Kilos zu und haben mehr Mühe, das wieder loszuwerden.»

Er rät daher, den eigenen Bodymassindex (BMI) im Auge zu behalten und diesen eventuell auch professionell abzuklären und den Körperfettanteil messen zu lassen. Bei Verdacht auf Übergewicht (BMI über 25), spätestens aber bei Adipositas (BMI über 30) sollen Betroffene den Hausarzt oder eine andere Anlaufstelle, wie etwa eine Ernährungsberatung oder ein Adipositaszentrum, kontaktieren. «Lieber zu früh als zu spät das Thema anpacken», ist Gerbers Devise.

Auch Kopfmüller und Kapp empfehlen eine persönliche Beratung, sei dies in Sachen Sport oder Ernährung. Zumal sie derzeit auch vermehrt andere Pandemie-Begleiterscheinungen wie Rücken- und Nackenschmerzen beobachten und im Rahmen ihrer Möglichkeiten behandeln. Die Nachfrage nach Personal Training sei im Moment gross, der Kundenstamm sei deutlich gewachsen.

Sind Sie der Gruppen- oder Einzelsporttyp? Alltagstipps vom Personal Trainer

Kopfmüller und Kapp empfehlen, sich eine Bewegungsform zu suchen, die einem Spass macht – nur so bleibe man langfristig dran. Wichtig sei auch, sich zu fragen, ob man eher der Typ für Gruppensport oder Einzeltraining ist. Vielleicht findet man im Turnverein die nötige Motivation oder geniesst lieber einen Spaziergang. Ohnehin raten die beiden Trainer vor allem überge-

wichtigen Menschen, mit einfachen, aber regelmässigen Bewegungen zu beginnen.

Wer etwas mehr Budget hat, kann einen Berater oder eine Beraterin herbeiziehen oder sich zumindest ein passendes Fitnesscenter suchen. Die beiden Sport-Experten empfehlen Anfängern, eher kleinere Fitnesscenter aufzusuchen, wo sie persönlich unterstützt werden. Von

Trainingsapps als Alternative zum Fitnesscenter raten sie aber eher ab, da sich ohne jegliche Beratung falsche Bewegungsabläufe ins Training einschleichen können und damit das Verletzungsrisiko steigt. Ernährungsapps hingegen finden die beiden Personal Trainer sinnvoll. Sie empfehlen «MyFitnessPal». Bekannt sind aber auch «Fddb» oder «Yazio». Mit diesen kann man die

tägliche Kalorienzufuhr kontrollieren und sieht auf einen Blick, wie viele Proteine, Fette und Kohlenhydrate man zu sich genommen hat. Vielen Menschen sei nämlich nicht bewusst, wie viel Zucker sie beispielsweise zu sich nehmen. Man soll aber nicht von Anfang an auf alles verzichten, sondern etappenweise Ungesundes aus dem Alltag streichen. (gue)

ber auf Nachfrage. Allerdings seien bis anhin keine genauen Daten erhoben worden, auch nicht vom BAG.

Die Tendenz zu mehr Kilos auf den Hüften bestätigt aber auch der Schweizer Personal Trainer Verband. «Die Gewichtszunahme war bei meinen Kunden eindeutig», sagt Thierry Kapp, Geschäftsführer des Verbands. Zu seinem Kunden-

stamm gehören mehrheitlich arbeitstätige Männer und Frauen über 40, die bereit sind und über die Mittel verfügen, in ihre Fitness zu investieren.

Die Pandemie stiehlt den Kunden die Motivation

Einige seiner langjährigen Kunden hätten das Training im zweiten Lockdown ganz pausiert, sagt Kapp. «Die Leute

fühlten sich in dieser neuen Situation nicht mehr wohl, waren gestresst und unmotiviert.» Und das überwiegend schlechte Wetter während des zweiten Lockdowns sowie in diesem Sommer befeuerte die «Bewegungsträgheit» nur noch mehr.

Auch Anke Kopfmüller, Präsidentin des Verbands, ist aufgefallen, dass einige ihrer Kunden über Übergewicht klagen. Ein

Kunde beispielsweise habe sich noch vor der Pandemie von den Trainings abgemeldet. Schliesslich sei er aber gemeinsam mit seiner Frau und einigen Kilos mehr zur Trainerin zurückgekehrt. Das Stresslevel sei bei ihren Kunden gestiegen und die Stimmung vielerorts gedrückt, beobachtet Kopfmüller. «Dann isst man auch mehr, um sich Gutes zu tun.»

Internationale Forschergruppe warnt vor Facebook & Co.

Bleiben die sozialen Medien so unkontrolliert wie heute, drohe eine gesellschaftliche Krise, heisst es im Bericht.

17 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler unterschiedlichster Disziplinen – von Wirtschaft über Biologie bis Soziologie – haben im renommierten Wissenschaftsmagazin «PNAS» einen Aufruf publiziert. Darin warnen sie, die sozialen Medien, bleiben sie so unkontrolliert wie heute, könnten eine globale gesellschaftliche Krise auslösen.

Als aktuelles Beispiel nennen die Forschenden die Coronapandemie, die von einer sogenannten «Infodemie» verseucht sei – der Verbreitung von Falschinformationen über die sozialen Medien, die zu einer rasanten

«Das aktuelle <Informationsökosystem> gibt wichtigen Information überhaupt keine Chance, nach oben zu schwimmen.»

Carl Bergstrom
Biologieprofessor, Co-Autor

Masken- und Impfverweigerung geführt habe. «Im schlimmsten Fall könnte das zu Phänomenen wie der Manipulation von Wahlen, der Verbreitung von Krankheiten und gewaltsamem Extremismus bis zu Krieg führen», warnen die Autorinnen und Autoren.

Bislang fast keine Untersuchungen

Trotz des grossen Einflusses, den die sozialen Medien auf politische Entscheidungsfindung und gesellschaftliche Polarisierung ausüben, werde wissenschaftlich nur sehr wenig

untersucht. Die Wissenschaftsgruppe fordert deshalb, man müsse die Forschung zur Auswirkung der sozialen Medien auf die Gesellschaft als sogenannte «Krisendisziplin» etablieren. Solche Krisendisziplinen werden in der Regel dann angewendet, wenn der Welt eine grosse Gefahr bevorsteht, die noch rechtzeitig abgewendet werden muss, weil das System sonst zusammenbricht. Aktuell, um eine bedrohte Spezies vom Aussterben zu bewahren oder den Klimawandel zu stoppen. Im besten Fall ergebe sich eine transdisziplinäre Zusammen-

arbeit, mit welcher gemeinsam eine Lösung für dieses grosse Problem gefunden werden kann. «Denn die Zeit läuft uns davon», sagte Carl Bergstrom, Biologieprofessor an der University of Washington und Co-Autor der Studie. Bergstrom, der normalerweise zu Ateminfektionskrankheiten forschte, sagte im Interview, dieses Paper sei das wichtigste, das er je publiziert habe. «Eben genau deshalb, weil noch so wenig darüber bekannt ist. Und es keinen wissenschaftlichen Rahmen für dieses Phänomen gibt.» Das aktuelle «Informationsökosys-

tem» gebe wichtigen Informationen überhaupt keine Chance, nach oben zu schwimmen – und die Menschen zu erreichen. Stattdessen hätten wir es mit einem Informationssystem zu tun, das auf nie da gewesene und schnelle Weise Falschinformationen verkettete, die zu sozialen Explosionen führen können. Carl Bergstrom vergleicht die Fragilität der Gesellschaft mit derjenigen des Finanzmarktes: Plötzlich, vermeintlich aus dem Nichts, könne der grosse Crash kommen.

Anna Miller