

## Was hat die Corona-Pandemie mit unserem Bewegungsverhalten gemacht?

Die coronabedingten Einschränkungen haben sich massiv auf das Bewegungsverhalten der Menschen ausgewirkt. Eine internationale Studie kommt zu dem Ergebnis, dass bereits im ersten Lockdown auffallend weniger Sport getrieben wurde und die körperliche Aktivität in Summe um über 40 % abgenommen hat.

Das wiederum führte zu einem herabgesetzten psychischen Wohlbefinden der Bevölkerung. Die Wissenschaftler aus den 14 beteiligten Ländern sprechen in diesem Zuge von einem dreifach erhöhten Risiko für depressive Erkrankungen und titulieren diese Entwicklung bereits mit der „Pandemie innerhalb der Pandemie“.

Etwa 15.000 Menschen nahmen an einer entsprechenden Befragung zur körperlichen Betätigung und zum psychischen Wohlbefinden teil. Die Erhebung fand während des ersten Lockdowns im April und Mai des vergangenen Jahres statt. Die Auswertung ergab, dass sich der etwa 40%ige Rückgang sowohl bei mäßigen Aktivitäten wie Walken, Joggen, Radfahren und Gartenarbeit als auch bei intensiver sportlicher Bewegung zeigte.

Bei älteren Menschen ab 70 Jahren zeigte sich sogar eine Abnahme der körperlichen Bewegung um 56 bis 67 %. Dieser hohe Wert gibt zusätzlich Anlass zur Sorge, weil in dieser Altersklasse bereits eine zweiwöchige eingeschränkte körperliche Aktivität zu langanhaltenden Einschränkungen des Gesundheitszustandes führen kann, so die Studienverantwortlichen.

Vor der Pandemie erreichten etwa 80 % der befragten Personen die empfohlenen 150 Minuten körperlicher Aktivität, während sich diese Rate im Lockdown auf 63 % reduzierte. Nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass regelmäßige Bewegungseinheiten einen besonders positiven Einfluss auf die zu erwartende Lebenszeit hat, ist es jetzt zu den aktuellen Corona-Lockerungen notwendig, zu dem empfohlenen Mindestpensum an körperlicher Aktivität zurückzufinden und die vergangenen bewegungsträgen Monate aktiv wieder auszugleichen.

Dieses könne geschehen durch eine bessere Aufklärung der Öffentlichkeit über die negativen Folgen von Bewegungsmangel, um den Menschen nicht zuletzt neue Anreize zu geben, damit sie das erwünschte Bewegungsverhalten (wieder-)erlangen könnten.

Wilke, J. et al.

A Pandemic within the Pandemic? Physical Activity Levels Substantially Decreased in Countries Affected by COVID-19.

Int. J. Environ. Res. Public Health 5/2021

[Zurück zur Übersicht](#)