

Corona-Lockdown: Studierende ändern ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten

Umfrage der Uni Hohenheim: Die im ersten Lockdown ergriffenen Maßnahmen beeinflussten den Lebensstil von Studierenden sowohl positiv als auch negativ.

Weitere Ergebnisse und Experten zum Thema Corona-Krise und ihre Folgen unter www.uni-hohenheim.de/expertenliste-corona-krise

Der erste Corona-bedingte Lockdown hatte sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf den Lebensstil von vielen Studierenden. Das zeigt eine Befragung der Universität Hohenheim in Stuttgart. So führte der Lockdown bei einem Teil der Studierenden zu positiven Veränderungen ihres Lebensstils: Sie bereiteten ihre Mahlzeiten öfter frisch zu und probierten dabei häufiger neue Rezepte aus. Darüber hinaus griffen sie vermehrt zu Obst und Gemüse und trieben mehr Sport als vor der Zeit des Lockdowns. Vor allem diejenigen Studierenden hingegen, denen die Situation eher Sorgen bereitete, neigten tendenziell häufiger zu einer Gewichtszunahme.

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie führen zu starken Veränderungen im Alltag aller Menschen. Eine besondere Gruppe stellen Studierende an Hochschulen dar. Ihr Alltag ist normalerweise durch universitäre Veranstaltungen und Aktivitäten geprägt. Soziales Miteinander, Freundschaften und die soziale Unterstützung haben einen deutlichen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden sowie den Studienerfolg.

Die durch den ersten Lockdown im Frühling 2020 veränderten Tagesabläufe, die Auswirkungen der sozialen Isolation sowie pandemiebedingte Sorgen und [Ängste](#) können wesentliche Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegung beeinflussen.

Insgesamt existieren hierzu jedoch nur wenige Daten. Erste Untersuchungen ließen jedoch vermuten, dass die Distanzierungsmaßnahmen und der veränderte Alltag zu weniger körperlicher Aktivität sowie Veränderungen im Essverhalten und im Körpergewicht führen.

Um einen Einblick zu erhalten, inwiefern sich die Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung von Covid-19 auf das Leben von Studierenden tatsächlich auswirken, führte das Team von Prof. Nanette Ströbele-Benschop, Ph.D., vom Institut für Ernährungsmedizin nach dem ersten Lockdown im Sommer 2020 eine Online-Umfrage unter den Studierenden der Universität Hohenheim durch.

Dabei interessierten sich die Forschenden besonders für Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsmuster und damit möglicherweise einhergehenden Veränderungen des Körpergewichts.

Weniger Bewegung im Alltag, dafür häufiger sportliche Aktivitäten

Das Team von Prof. Ströbele-Benschop wertete die Daten von mehr als 800 Studierenden aus, wovon die meisten zwischen 21 und 26 Jahre alt waren. Wie aufgrund des eingeschränkten universitären Betriebs und der ausschließlich online stattfindenden Lehrveranstaltungen zu erwarten war, berichtete rund die Hälfte der Studierenden, dass sie sich im Alltag unter Lockdown-Bedingungen weniger bewegten.

„Für uns war es jedoch in diesem Zusammenhang auch spannend, dass es Studierende gab, für die sportliche Aktivitäten anstelle der alltäglichen Bewegung an Bedeutung gewannen“, berichtet Prof. Ströbele-Benschop. „Knapp über die Hälfte der Studierenden machte über den Lockdown hinweg mehr Sport als üblich.“

Häufig mehr Gemüse und Salat - aber auch herzhafte Snacks, Süßigkeiten und Kuchen

Bezogen auf den Konsum einzelner Lebensmittelgruppen griff die Hälfte der Befragten während des Lockdowns häufiger als normalerweise zu Süßigkeiten und Kuchen, was sich teilweise auch im Körpergewicht niederschlug. Auch der Konsum von herzhaften Snacks und Kaffee nahm bei einem Drittel der Studierenden zu.

Auf der anderen Seite gab ein Drittel aller Befragten an, während des Lockdowns mehr Gemüse und Salat sowie weniger Fleischprodukte und Wurstwaren verzehrt zu haben. Zudem tranken mehr als 40 Prozent weniger Alkohol als üblich.

Gewichtsveränderungen bei rund der Hälfte der Befragten - 30 Prozent nahmen zu, 20 Prozent ab

Bei knapp der Hälfte der Studierenden kam es während des Lockdowns zu einer Gewichtsveränderung – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. So nahmen etwa 30 Prozent an Gewicht zu, während bei rund 20 Prozent eine Gewichtsabnahme zu beobachten war. Interessant dabei ist, dass gerade Studierende mit einem höheren BMI von diesen Gewichtsschwankungen betroffen waren.

Vor allem in der Gruppe der Studierenden mit einem Gewichtsverlust befanden sich mit 68 Prozent deutlich mehr, die während des Lockdowns ihre sportlichen Aktivitäten gesteigert hatten, als in der Gruppe mit einer Gewichtszunahme während des Lockdowns, in der nur 37 Prozent vermehrt Sport getrieben haben.

„Insgesamt gibt es offensichtlich sehr unterschiedliche Strategien, wie Studierende auf die Lockdown-Maßnahmen reagieren“, fasst Prof. Ströbele-Benschop zusammen. „Die einen scheinen die Umstände zu ihrem Positiven nutzen und Ernährung sowie Bewegung bewusster in den Alltag integrieren zu können. Bei anderen hingegen führen die täglichen Sorgen und der Verlust von Strukturen zu weiteren negativen Auswirkungen.“

Auffallend war, dass keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu beobachten war. Der Lockdown scheint sich somit ähnlich auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der weiblichen und männlichen Studierenden auszuwirken.

Expertenliste: Corona-Krise und ihre Folgen

Die weltweite Corona-Pandemie hat bereits jetzt einschneidende Folgen: der Bildungssektor, die Wirtschaft, die Arbeitswelt allgemein, aber auch das menschliche Miteinander werden voraussichtlich auch nach der Krise anders sein als vorher. Um damit sinnvoll umgehen zu können, sind sowohl in der Krise selbst als auch für die Zeit danach wissenschaftliche Fakten wichtiger denn je. Expertinnen und Experten der Universität Hohenheim informieren über die verschiedenen Aspekte der Corona-Krise und ihre Folgen. Ergebnisse und Experten:

www.uni-hohenheim.de/expertenliste-corona-krise.