

Corona: weniger Bewegung und Wohlbefinden

Gut 40 Prozent weniger aktiv waren die Menschen während des ersten Lockdowns. Auch das psychische Wohlbefinden sank, zeigt eine internationale Studie unter Frankfurter Leitung.

„So ein Muskelkater!“, stöhnt Lena, 20-jährige Studentin, nach einem Boulder-Nachmittag im Juni, als solche Unternehmungen endlich wieder möglich sind. „Ich konnte monatelang nicht mehr ins Fitnessstudio – und habe außer ein bisschen Radfahren und Spazieren gehen keinen Sport gemacht.“ So wie ihr geht es vielen Menschen weltweit, zeigt eine Studie unter Leitung von Jan Wilke vom Institut für Sportwissenschaften der Goethe-Universität.

Vor einer versteckten „Pandemie innerhalb der Pandemie“ warnen 20 Wissenschaftler:innen aus 14 Ländern in dieser und einer weiteren Veröffentlichung. Zum einen sei die körperliche Aktivität während der Coronabedingten Einschränkungen deutlich gesunken, zum anderen habe das psychische Wohlbefinden gelitten: Der Anteil an Menschen mit einem Risiko für Depressionen verdreifachte sich. „Regierungen und Verantwortliche für das Gesundheitssystem sollten unsere Erkenntnisse ernst nehmen“, so Wilke.

Rund 15 000 Menschen aus den beteiligten Ländern hatten im Rahmen einer internationalen Erhebung standardisierte Fragebögen beantwortet. Dabei schätzten sie während des ersten Lockdowns im April/Mai 2020 ihre körperliche Aktivität (13 500 Teilnehmende) bzw. ihr psychisches und physisches Wohlbefinden (15 000 Teilnehmende) vor und während der Pandemiebedingten Einschränkungen ein.

Auffälliger Aktivitätsrückgang bei Älteren

„Die Ergebnisse zeigen einen drastischen Rückgang der körperlichen Aktivität und des Wohlbefindens“, so Wilke. Mehr als zwei Drittel der Befragten konnten ihr übliches Bewegungsniveau nicht aufrechterhalten. Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten mäßige oder mindestens 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche – das erreichten vor der Pandemie 81 Prozent der Studienteilnehmer:innen, während des Lockdowns nur noch 63 Prozent. Mäßige sportliche Aktivitäten nahmen nach Eigenangaben durchschnittlich um 41 Prozent ab – dazu zählt alles, was Herzschlag und Atmung erhöht, beispielsweise flottes Gehen, Laufen, Radfahren oder auch anstrengende Gartenarbeit. Ähnlich stark sank mit 42 Prozent der Anteil intensiver Bewegung, bei der man schwitzt und deutlich außer Atem kommt. Die Effekte waren etwas höher bei Berufssportler:innen und besonders aktiven Menschen sowie vergleichsweise Jungen und Alten. Besonders auffällig war der Aktivitätsrückgang bei den über 70-Jährigen, die sich zu 56 bis 67 Prozent

weniger bewegten als zuvor. „Dabei wissen wir, dass körperliche Inaktivität gerade bei Älteren schon nach zwei Wochen nur noch schwer reversible Änderungen nach sich ziehen kann – beispielsweise beim Körperfettanteil oder der Insulinsensitivität“, warnen die Studienautor:innen.

Diese Erfahrung musste auch Irma Seyfart (86) machen: Der rüstigen Seniorin fehlte während der Pandemie der tägliche Fußweg zum nahen Altersheim, in dem sie ihr Mittagessen einnimmt. „Jetzt wurde das Essen vor der Tür abgestellt; mit meinen Nachbarinnen konnte ich nicht mehr spazieren gehen, und auch meine täglichen Freuden wie Seniorengymnastik und Singkreis entfielen.“ So ging in den vergangenen Monaten nicht nur viel Beweglichkeit und Kondition verloren, sondern auch Gleichgewichtsgefühl, Orientierung, wichtige Sinnesreize für die schwächer werdenden Augen und Ohren sowie soziale Kontakte, beklagt ihr Sohn.

Dabei kann ausreichende Bewegung die Sterblichkeit über alle Altersklassen hinweg um bis zu 39 Prozent senken, wie eine Studie 2015 zeigte. Daten lassen vermuten, dass zu wenig Bewegung bei etwa jedem zehnten vorzeitigen Todesfall eine Rolle spielt, denn körperliche Aktivität verringert die Wahrscheinlichkeit beispielsweise von Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes sowie Krebs.

Es ist bekannt, dass Bewegung das Immunsystem aktiviert, da sie die Durchblutung fördert und die für die Abwehr wichtigen Lymphozyten und Cytokine aktiviert. So zeigen Studien, dass körperlich aktive Menschen weniger empfänglich sind für Influenza-, Rhino- und Herpesviren sowie Atemwegsinfektionen allgemein. Möglicherweise schützt Bewegung also auch vor schweren COVID-19-Verläufen und ähnlichen Infektionskrankheiten, indem sie Risikofaktoren wie Übergewicht verringert. Körperliche Gesundheit und Bewegung reduzieren zudem das Risiko psychischer Beschwerden wie Depressionen und Angststörungen.

Verschlechterung des mentalen Wohlbefindens

In einem weiteren Teil der Studie hatte das Autorenteam das mentale Wohlbefinden während der Pandemie-Einschränkungen erfragt. 73 Prozent der Studienteilnehmer:innen gaben an, dass es sich verschlechtert habe. Der Wohlbefindlichkeits-Index der WHO, der Stimmung, Entspannung, Aktivität, Ausgeruhtheit und Interesse misst, sank durchschnittlich während der ersten Lockdown-Phase von 68 Prozent gefühlter Lebensqualität vor

der Pandemie auf 52 Prozent. Die Menschen empfanden sich vor allem weniger „aktiv und energiegeladener“ und führten ein weniger „mit interessanten Dingen gefülltes Leben“. Der Anteil sehr niedriger Werte, die auf eine Depression hinweisen, verdreifachte sich von 15 auf 45 Prozent. „Diese Effekte waren stärker bei Frauen und Jüngeren“, heißt es in der Studie. „Besonders die Bedürfnisse von Frauen sollten stärker berücksichtigt werden, da sie deutlich gefährdeter sind.“

Auch körperlich fühlten sich die Befragten schlechter als zuvor, wenn auch diese Unterschiede nicht ganz so deutlich waren wie im psychischen Bereich; insbeson-

Laut US-Daten sind die jährlichen Ausgaben für inaktive oder unzureichend aktive Personen um 1200 bzw. 600 Euro erhöht – das würde sich allein für die 3104 Menschen aus der Befragung, die sich während des Lockdowns nicht mehr ausreichend bewegten, nach einem Jahr auf 2 bis 4 Millionen Euro summieren.

4 Milliarden Menschen weltweit betroffen

Die Ergebnisse dieser ersten multinationalen Studien dürften für geschätzt 4 Milliarden Menschen weltweit, die von den Einschränkungen der ersten Corona-Welle im Frühjahr 2020 betroffen waren,

ser aufzuklären, Aktivitätsmöglichkeiten mit geringer Infektionswahrscheinlichkeit zu schaffen und beispielsweise qualifizierte Sportprogramme für zu Hause anzubieten. Eine noch laufende Frankfurter Studie zu digitalem Heimtraining deutet bereits darauf hin, dass vor allem Live-Training per Stream gut für Psyche und körperliche Gesundheit sein könnten. „Solche negative Effekte wie in unseren Studien beobachtet müssen bei künftigen Pandemien unbedingt vermieden werden“, so Wilke.

Bei jüngeren Menschen ließen sich einige der beobachteten Verschlechterungen wiedergutmachen, allerdings könne dies durchaus



Vielen älteren Menschen fehlte während des Lockdowns die Bewegung und der Austausch mit anderen Menschen.
Foto: Shutterstock/Miriam Doerr, Martin Frommherz

dere Rücken- und Nackenschmerzen nahmen zu. Die Unterschiede sind trotz ähnlicher Tendenz zwischen den untersuchten Ländern zum Teil recht groß, zeigt die Studie, abhängig beispielsweise von den Einschränkungen und lokalen Regelungen. „Stärker betroffen sind ärmere Länder oder Regionen mit einer breiten Schere zwischen Arm und Reich“, so Wilke.

Immerhin 14 bis 20 Prozent der Befragten gaben aber auch an, dass sich ihr Befinden verbessert habe – mögliche Gründe sehen die Autor:innen in mehr Familienzeit, höherer Arbeitsautonomie, weniger Dienstreisen oder auch einer veränderten Gesundheitswahrnehmung. „Doch ein großer Bevölkerungsteil leidet möglicherweise still an noch kaum sichtbaren gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie“, warnt das Autorenteam.

Das könnte sich auch in steigenden Gesundheitskosten äußern:

relevant sein. Allerdings wurden die Daten überwiegend über elektronische Medien erhoben, sodass Bevölkerungsteile ohne Internet nicht einbezogen wurden. Auch nach Faktoren wie Wohnumfeld, Bildung und Sozialstatus wurde nicht differenziert. Zudem beruhen die Daten auf Eigeneinschätzungen, nicht auf Messungen, was gerade die rückblickende Wahrnehmung verzerren könnte. „Dennoch zeigen unsere Ergebnisse, dass die Themen körperliche Aktivität und Wohlbefinden auf die Agenda der Politik gehören“, betont Wilke.

Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse bestätigt ähnliche Beobachtungen für die zweite Pandemie-Welle in Deutschland: Fühlten sich im Mai 2020 noch 35 Prozent der Menschen stark oder sehr stark belastet, waren es im Mai 2021 bereits 42 Prozent. Die Frankfurter Forschergruppe empfiehlt daher, die Öffentlichkeit bes-

Wochen und Monate dauern. Bei Senioren gibt es allerdings aus früheren Studien Hinweise, dass sich einige Schäden nicht mehr beheben lassen. Studentin Lena ist nun zwar wieder öfter im Fitnessstudio –, „aber so richtig aufgeholt habe ich den Rückstand noch nicht, zumal es noch keine Kurse gibt, die Anmeldeformalitäten kompliziert sind – und ich ziemlich aus dem Rhythmus gekommen bin“. Auch jungen Menschen fehlen ähnlich wie Seniorin Seyfart die Routine und täglichen Wege, etwa zu Präsenzveranstaltungen an der Universität.

Es sei deshalb sowohl jetzt nach den Lockdowns als auch während eventueller neuer Einschränkungen wichtig, die Bewegungsbranche und ihre Angebote in Pandemiezeiten zu unterstützen, betont Wilke: „Körperliche Aktivität und Sport brauchen eine Lobby – in der Gesellschaft wie in der Politik.“

Anja Störiko