

„Gehen Sie hinaus in die Natur!“

Der erste Lockdown im Frühjahr zeigte: Menschen bewegten sich weniger, legten teilweise an Gewicht zu. So weit sollte es diesmal nicht kommen, warnt ein Experte. Wie man sich motiviert, auch wenn vieles nicht möglich ist.

SABRINA GLAS

SALZBURG. Durchschnittlich zwei Kilogramm „Coronaspeck“ legten Österreicher im ersten Lockdown im Frühjahr zu, zeigte eine kleine Studie der Österreichischen Gesellschaft für Public Health und der MedUni Wien im Juni. „Es bewahrheitete sich, was viele vermutet hatten: Wenn Menschen wochenlang nicht vor die Tür gehen, nehmen sie zu“, sagt Josef Niebauer, Kardiologe und Primar des Instituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg.

Das treffe vor allem jene Personen, die bereits Übergewicht hätten. „Wenn solche Menschen dann im Homeoffice neben dem Külschrank sitzen, neigen sie eher da-

zu, zu viel zu essen“, schildert der Experte. Der Gesundheitsbericht 2019 der Statistik Austria ergab, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung entweder übergewichtig

BILD: SNS/KÜNTERHAUSER



„Die Krise zeigte neue digitale Wege.“

Josef Niebauer,
Kardiologe

oder sogar adipös ist. Für diese Menschen könnten auch zwei Kilogramm mehr schon zum Problem werden, warnt Niebauer.

Bewegungsmangel kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Das Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfälle und Thrombose kann steigen. Ein schlanker Mensch werde zwei Kilogramm schnell wieder los. „Aber in der Forschung hat man gesehen, dass Menschen, die vorher schon zu dick waren und dann zunehmen, diese überschüssigen Kilos meist nicht wieder abbauen. Und das hat negative Konsequenzen auch für die Lebenserwartung.“

Aber nicht nur eine schlechtere Ernährung könnte ein Grund für die zugelegten Pfunde im Frühjahr sein. „Die Menschen haben sich auch zu wenig bewegt“, sagt Niebauer. Eine neue Studie des Instituts für Sportmedizin und Geoinformatik der Uni Salzburg zeigt: „Nutzt man den Arbeitsweg als Fit-

nessstudio und kommt zu Fuß oder per Fahrrad, kann das die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken“, sagt Mitautor Niebauer.

Zwar sei das in Zeiten von Homeoffice-Empfehlungen schwieriger umzusetzen, dennoch empfiehlt er: „Wir haben viele Möglichkeiten, uns zu bewegen. Gehen Sie hinaus in die Natur – und wenn Sie einen Berg sehen, gehen Sie nicht drum herum, sondern drüber.“ Ausgangsbeschränkungen gelten von 20 Uhr bis 6 Uhr, aber auch hier sei Bewegung für die psychische Gesundheit möglich, erinnert der Experte.

Die Coronasituation habe nicht nur Negatives gebracht. „Wir kön-

nen uns jeden Personal Trainer, den wir haben wollen, in das Wohnzimmer holen – digital zumindest“, sagt Niebauer. Ein Trainer, auch wenn er nur virtuell dabei sei, motiviere stärker, als wenn man die Übungen allein mache.

Dazu kommt: Sport stärkt das Immunsystem und sportliche Menschen sind seltener krank. Körperlich fitte Menschen erholen sich schneller von einer Erkrankung, das sei in Anbetracht drohender Coronainfektionen nicht zu unterschätzen. Generell gilt: Je mehr man verbrennt, desto mehr kann man essen, ohne zuzunehmen. Das sollte Motivation genug sein, sagt Niebauer. „So kann man zu Weihnachten essen, was man möchte.“