

Gesundheit

# Pandemie-Studie: Mehr lust auf Bewegung, viel Medienkonsum

Aktualisiert am 30. Mai 2022, 15:52 Uhr ⓘ / Quelle: dpa Baden-Württemberg /

ZEIT ONLINE hat diese Meldung redaktionell nicht bearbeitet. Sie wurde automatisch von der Deutschen Presse-Agentur (dpa) übernommen.



Im Coronajahr 2021 hatten die Menschen zwar mehr Lust auf Sport - gleichzeitig aber fraßen Fernsehgucken, Internetsurfen oder Computerspiele ein Vielfaches der Zeit, die für Bewegung aufgewendet wurde. Das zeigen Daten aus der Langzeitstudie «Gesundheit zum Mitmachen» des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), für die seit rund 30 Jahren Bürger ab 35 Jahren aus Bad Schönborn (Kreis Karlsruhe) in regelmäßigen Abständen befragt und durchgecheckt werden. Demnach hatte rund die Hälfte der etwa 430 Befragten sich an fünf Tagen der Woche mindestens 30 Minuten bewegt. Beim letzten Untersuchungsjahr 2015 hatten das nur etwa 30 Prozent geschafft. «Die Corona-Zeit war quasi ein "Booster" für einen Teil der Bevölkerung, sich mehr zu bewegen», sagte am Montag Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am KIT.

Es gibt aber auch schlechte Nachrichten: Die Befragten verbrachten im Durchschnitt fast zweieinhalb Stunden am Tag mit Medienkonsum. Vergleichbare Daten aus der Vergangenheit dazu gibt es zwar aus Bad Schönborn noch nicht. Bei der nächsten Erhebung in vier Jahren wolle man aber auch darauf sein Augenmerk legen, sagte Woll.

Aktuelles

## Schlagzeilen

Lebenserwartung

### **Können Sie zehn Sekunden lang auf einem Bein stehen?**

[\[https://www.zeit.de/gesundheit/2022-11/lebenserwartung-fitness-aelterwerden-sport\]](https://www.zeit.de/gesundheit/2022-11/lebenserwartung-fitness-aelterwerden-sport)

Wearables im Sport

### **Sie könnten sogar Leben retten**

[\[https://www.zeit.de/sport/2022-10/wearables-fitnessstracker-sport-gesundheit-funktionen\]](https://www.zeit.de/sport/2022-10/wearables-fitnessstracker-sport-gesundheit-funktionen)

Corona-Kita-Studie

### **Kleine Verlierer**

[\[https://www.zeit.de/gesundheit/2022-11/corona-kita-studie-karl-lauterbach-lisa-paus\]](https://www.zeit.de/gesundheit/2022-11/corona-kita-studie-karl-lauterbach-lisa-paus)Mehr News → [\[https://www.zeit.de/news/index\]](https://www.zeit.de/news/index)

In Zeiten von Lockdown, geschlossenen Fitnessstudios und anderen coronabedingten Einschränkungen legten im Jahr 2021 vor allem Outdoorsportarten zu: Knapp 50 Prozent der Befragten fuhren Rad oder walkten. «Wir waren regelmäßig mit dem Rad unterwegs oder sind spazieren gegangen», sagten Nadia und Hubert Ries, die seit vielen Jahren bei der Studie mitmachen. Joggen bevorzugten 27 Prozent und Gymnastik praktizierten 41 Prozent der Probandinnen und Probanden.

Wer sein Aktivitätsniveau reduziere, verliere unter dem Strich deutlich an Fitness, betonte Woll. Sportlich aktive Menschen hätten in allen motorische Fähigkeiten signifikant bessere Werte - und je älter der Mensch sei, desto sichtbarer würden die Unterschiede zwischen Trainierten und Untrainierten. «Die Studie setzt Impulse für die Bevölkerung, nach sich zu schauen», sagte Bad Schönborns Bürgermeister Klaus Detlev Hüge (SPD).

Unerwartetes Ergebnis aus dem Datenvergleich über die Jahre: Obwohl die Menschen unter dem Strich im Jahr 2021 mehr Sport denn je machten, verbesserte sich ihre Leistungsfähigkeit und Fitness insgesamt gegenüber der ersten Befragungswelle im Jahr 1992 nicht wesentlich. Das könnte an der Qualität der Bewegung liegen, meinte Woll. Die Menschen trieben im vergangenen Jahr zwar mehr Sport - aber eher leichten und moderaten Sport wie etwa Walken und nicht unbedingt mehr Kraftsport. Gleichzeitig hätten auch die Sitzzeiten in der Altersgruppe der 35 bis 55-Jährigen zugenommen, gerade auch in den langen Monaten von Homeoffice.

Interessant seien auch die Ergebnisse zur seelischen Befindlichkeit: 23,5 Prozent der befragten Bürger gaben im vergangenen Jahr zwar an, dass sich

ihre psychische Gesundheit verschlechtert habe. Im Durchschnitt aber sei die psychische Gesundheit trotz Corona relativ konstant geblieben. Allerdings dürfe man nicht vergessen, dass für die Studie genau die Gruppen nicht betrachtet wurden, die besonders unter Corona gelitten hatten: Kinder und Jugendliche sowie alte Menschen, die in Altenheimen vereinsamten und ihren Bewegungsradius nicht selbst bestimmen konnten.

Bisher haben seit 1992 rund 1090 Probandinnen und Probanden mitgemacht. Die Wissenschaftler erforschen die Zusammenhänge zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit im mittleren und späten Erwachsenenalter. Die Teilnehmer, manche von ihnen mittlerweile weit über 80, wurden bisher in den Jahren 1992, 1997, 2002, 2010, 2015 und 2021 untersucht, jeweils in Gruppen von zwischen gut 300 bis 500 Befragten. Damit liegen Daten zur Aktivität und Gesundheit über einen sehr langen Zeitraum vor. Nach Aussage von Woll ist das in dieser Form bundesweit einmalig.

© dpa-infocom, dpa:220530-99-481219/3