

# Pressemitteilung

München/ Freising, 02.06.2021

+++++ SPERRFRIST 2.6.2021, 11:30 Uhr +++++

**TUM-Studie zu Ernährung und Bewegung seit Beginn der Corona-Pandemie vorgestellt**

## „Corona befeuert eine andere Pandemie“

**Wie hat die Corona-Pandemie das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Erwachsenen und damit auch ihr Gewicht verändert? Dieser Frage gingen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Technischen Universität München (TUM) nach. Rund 40 Prozent der Befragten haben seit dem Beginn der Pandemie zugenommen. Etwas mehr als die Hälfte bewegt sich zudem weniger als vor der Corona-Krise.**

Dass sie seit Beginn der Corona-Pandemie zugenommen haben, geben überdurchschnittlich häufig die 30- bis 44-Jährigen (48 Prozent) sowie die Befragten an, die bereits zuvor ein Gewichtsproblem hatten (53 Prozent). Dies ist eines der Ergebnisse der Umfrage, die das Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin (EKfZ) an der TUM gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut Forsa durchgeführt hat.

Diese Analyse beruht auf der online Befragung von 1.001 Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 70 Jahren im April 2021 im Rahmen eines systematischen Zufallsverfahrens. Hans Hauner, Professor für Ernährungsmedizin an der TUM, und Renate Oberhoffer-Fritz, Professorin für Präventive Pädiatrie an der TUM, nahmen im Rahmen eines Expertengesprächs zu den Daten Stellung.

### **Gewichtszunahme durch Corona-Pandemie verstärkt**

Je höher der Body-Mass-Index (BMI) der Befragten, desto häufiger geben sie an, dass sie seit Beginn der Pandemie zugenommen haben. „Corona befeuert damit die Adipositas-Pandemie“, sagt Hans Hauner, Ernährungsmediziner und Leiter des Else Kröner Fresenius Zentrums für Ernährungsmedizin. Im Durchschnitt liegt die Gewichtszunahme bei 5,6 Kilo, bei den Befragten mit einem höheren BMI von über 30 ergibt sich sogar eine Gewichtszunahme von durchschnittlich 7,2 Kilo.

„Im Gegenzug gilt Adipositas als Treiber der Covid-19-Pandemie, denn mit dem BMI steigt auch das Risiko, schwer an Corona zu erkranken. So entsteht ein Teufelskreis aus dem

Zusammenspiel von Corona und Adipositas“, erklärt Prof. Hauner. Unabhängig von Covid-19 kostet zu hohes Gewicht in Deutschland jährlich etwa 100.000 Menschenleben. „Der Kollateralschaden durch die Fokussierung auf Corona ist daher im Bereich der vielen lebensstilbedingten Krankheiten enorm“, meint Prof. Hauner.

### **Ernährungsverhalten seit Beginn der Corona-Pandemie**

Die Mehrheit (über 60 Prozent) der Befragten gibt allerdings an, dass sich ihr Ernährungsverhalten seit Beginn der Pandemie nicht grundlegend verändert hat. Vergleichsweise häufig sagen die Befragten, dass sie mehr Zeit zum Essen haben (33 Prozent) und dass sie häufiger aus Langeweile essen (28 Prozent). Dabei handelt es sich überwiegend um ungünstige Lebensmittel wie Süßigkeiten, Fastfood oder zuckergesüßte Getränke. Dieses Verhalten findet sich vor allem bei Menschen, die sich durch die Pandemie psychisch belastet fühlen.

„Der Energiebedarf eines Erwachsenen liegt – je nach Alter, Geschlecht und Gewicht – zwischen 1.500 und 2.500 kcal pro Tag. Das Ziel beim Essen muss deshalb eine gute, aber nicht übermäßige Versorgung mit den Energieträgern Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß sowie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sein, also eine vollwertige Ernährung“, erklärt Prof. Hauner.

### **Studie belegt Bewegungsmangel bei Erwachsenen**

52 Prozent der Befragten bewegen sich seit Beginn der Corona-Krise weniger als vorher. Je höher der BMI, desto häufiger (60 Prozent) geben die Befragten an, dass sie sich jetzt weniger bewegen. Als Gründe für den Bewegungsrückgang nennen die Befragten, dass sie weniger Bewegung im Alltag haben (54 Prozent), aber auch, dass die Räumlichkeiten für Einzel- oder Gruppensport – etwa Turnhallen oder Fitnessstudios – geschlossen sind (53 Prozent).

„Aktivität und Bewegung sind wichtig, um unsere Gesundheit und auch unser Wohlbefinden zu stärken“, sagt Renate Oberhoffer-Fritz, Professorin für Präventive Pädiatrie und Dekanin der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TUM. „Erwachsene sollten mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater bis hoher Intensität aktiv sein. Klassische Ausdauersportarten wie Radfahren, Laufen und Schwimmen bieten sich hier an.“

### **Expertenteam rät zu ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung**

„Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung sind entscheidende Voraussetzungen für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit“, resümiert Prof. Oberhoffer-Fritz.

„Wer sich fettarm ernährt und sich ausreichend bewegt, hat mehr vom Leben – und dies gilt nicht nur in Corona-Zeiten“, sagt Prof. Hauner.

### **Mehr Informationen:**

Die Zusammenfassung der Studienergebnisse findet sich unter [www.ekfz.tum.de](http://www.ekfz.tum.de).

Die Studie wurde finanziert durch die Else Kröner-Fresenius-Stiftung (EKFS).

Die Else Kröner-Fresenius-Stiftung wurde im Jahr 1983 von der Unternehmerin Else Kröner, geb. Fernau, gegründet und zu ihrer Alleinerbin eingesetzt. Die gemeinnützige Else Kröner-Fresenius-Stiftung dient der Förderung medizinischer Wissenschaft und unterstützt medizinisch-humanitäre Projekte. Die EKFS bezieht nahezu alle ihre Einkünfte aus Dividenden des Gesundheitskonzerns Fresenius, dessen größte Aktionärin sie ist. Die Stiftung fördert satzungsgemäß nur solche Forschungsaufgaben, deren Ergebnisse der Allgemeinheit zugänglich sind. Bis heute hat die Stiftung mehr als 2.000 Projekte gefördert. Mit einem jährlichen Fördervolumen von aktuell rund 60 Millionen Euro ist sie die größte Medizin fördernde Stiftung Deutschlands. [www.ekfs.de](http://www.ekfs.de)

Das Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin (EKfZ) an der TU München ist eine national und international anerkannte Forschungseinrichtung auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin. Das Zentrum an der TU München besteht aus dem Lehrstuhl für Ernährungsmedizin, dem Lehrstuhl für Molekulare Ernährungsmedizin und der Professur für Pädiatrische Ernährungsmedizin. Das interdisziplinäre Team nutzt Knowhow aus Medizin, Ernährungs-, Sport- und Gesundheitswissenschaften für exzellente Forschung und Lehre und engagiert sich zudem auch sehr stark im Public Health Bereich. [www.ekfz.tum.de](http://www.ekfz.tum.de)

### **Links:**

[https://www.ekfz.tum.de/fileadmin/PDF/PPT\\_\\_EKfZ\\_und\\_Forsa\\_2\\_Final.pdf](https://www.ekfz.tum.de/fileadmin/PDF/PPT__EKfZ_und_Forsa_2_Final.pdf)

<https://www.tum.de/die-tum/aktuelles/covid-19/artikel/article/36255/>

[https://www.ekfz.tum.de/fileadmin/PDF/Ernaehrungstest\\_260719.pdf](https://www.ekfz.tum.de/fileadmin/PDF/Ernaehrungstest_260719.pdf)

### **Hochauflösende Bilder:**

BU: Lieferservice für das Mittagessen und Bewegungsmangel im Home-Office: Viele Erwachsene haben seit dem Beginn der Corona-Pandemie zugenommen.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an der Technischen Universität München (TUM) legen nun erstmals konkrete Zahlen dazu vor, wie viele Menschen ihr Körpergewicht nicht halten konnten, und zeigen auch Gründe dafür auf.

### **Kontakt:**

Technische Universität München  
Corporate Communications Center

Ulrich Meyer  
Sprecher des Präsidenten

Dr. Katharina Baumeister-Krojer  
Pressereferentin

80290 München  
[www.tum.de/presse](http://www.tum.de/presse)

Tel. +49 89 289 22779  
[ulrich.meyer@tum.de](mailto:ulrich.meyer@tum.de)

Tel. +49 8161 71 5403  
[Katharina.baumeister@tum.de](mailto:Katharina.baumeister@tum.de)

Weitere Nachrichten der TUM:  
[www.tum.de/aktuelles](http://www.tum.de/aktuelles)

Prof. Dr. med. Hans Hauner  
Technische Universität München  
Lehrstuhl für Ernährungsmedizin  
Tel.: +49 8161 71 2000  
Hans.Hauner@tum.de  
<https://www.ekfz.tum.de/ernaehrungsmedizin/>  
<https://www.professoren.tum.de/hauner-hans>

Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz  
Technische Universität München  
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie  
Tel.: +49 89 24570  
Renate.Oberhoffer@tum.de  
<https://www.sg.tum.de/praeventive-paediatrie/startseite/>  
<https://www.professoren.tum.de/oberhoffer-renate>

Die Technische Universität München (TUM) ist mit mehr als 600 Professorinnen und Professoren, 45.000 Studierenden sowie 11.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine der forschungsstärksten Technischen Universitäten Europas. Ihre Schwerpunkte sind die Ingenieurwissenschaften, Naturwissenschaften, Lebenswissenschaften und Medizin, verknüpft mit den Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Die TUM handelt als unternehmerische Universität, die Talente fördert und Mehrwert für die Gesellschaft schafft. Dabei profitiert sie von starken Partnern in Wissenschaft und Wirtschaft. Weltweit ist sie mit dem Campus TUM Asia in Singapur sowie Verbindungsbüros in Brüssel, Mumbai, Peking, San Francisco und São Paulo vertreten. An der TUM haben Nobelpreisträger und Erfinder wie Rudolf Diesel, Carl von Linde und Rudolf Mößbauer geforscht. 2006, 2012 und 2019 wurde sie als Exzellenzuniversität ausgezeichnet. In internationalen Rankings gehört sie regelmäßig zu den besten Universitäten Deutschlands. [www.tum.de](http://www.tum.de)