

Die Belastungen der Pandemie für Körper und Seele

Die Corona-Pandemie ging an vielen Menschen nicht spurlos vorbei. Auch wenn sich viele von ihnen nicht angesteckt haben, belasteten sie sich stark damit. Zu diesem Ergebnis kommt eine Befragung mit dem Titel „Fitness 2022“, die von einer Krankenkasse bei 1.000 erwachsenen Personen hierzulande durchgeführt wurde.

Demnach scheint die Pandemie bei über 65 % der Befragten zu bislang unbekanntem oder verstärktem physiologischen und psychischen Belastungen geführt zu haben. 35 % haben während der Pandemie unter extremem Bewegungsmangel gelitten, 27 % berichteten über starke Nacken- und Rückenschmerzen. 24 % gaben an, dass seelische Beeinträchtigungen wie Angstgefühle, depressive Verstimmungen und Momente des sozialen Rückzugs zugenommen hätten. Bei 16 % traten Kopfschmerzen pandemiebedingt in den Vordergrund und ebenfalls 16 % gaben an, sich überflüssige Körperpfunde angeeignet zu haben. Insgesamt waren mit 35 % die unter 30-Jährigen häufiger von den physischen und psychischen Belastungen betroffen als der allgemeine Durchschnitt der Erwachsenen mit 24 %.

Die Ursachen dieser zugenommenen Probleme für Körper und Geist seien vor allem die eingeschränkte körperliche Aktivität bedingt durch das Homeoffice und die Schließung sämtlicher Sportstätten sowie die angestiegene Motivationslosigkeit vieler Menschen in den vergangenen zwei Jahren der Pandemie gewesen. Dieser Bewegungsmangel wirkt sich bekanntermaßen schnell auf die physische und psychische Gesundheit aus. Hinzu kommen die seelischen Belastungen der vergangenen Monate, die wiederum körperliche Verspannungen, Schmerzen und auch eine Gewichtszunahme begünstigen konnten.

Auch international kommen weitere Studien zu den Folgen der Pandemie zu ähnlichen Ergebnissen. Unter anderem fanden österreichische Forscher heraus, dass die körperliche Unterforderung und psychische Überforderung bei Kindern im Alter zwischen 3 und 12 Jahren erhebliche gesundheitliche Spuren hinterlassen hatten. Allen Betroffenen wird daher dringend empfohlen, spätestens jetzt den stimmungsaufhellenden Nutzen von regelmäßiger körperlicher Bewegung möglichst an der frischen Luft zu nutzen.

Dies muss nicht nur im Rahmen einer aktiven sportlichen Betätigung erfolgen, sondern kann überall im Alltag eingebaut werden, zum Beispiel durch das Nutzen einer Treppe anstelle des Aufzuges oder durch das vermehrte Fahrradfahren statt der bewegungsträgen Fahrten mit Auto & Co.

Fitness-Studie 2022

Studienarchiv 1/2022

[Zurück zur Übersicht](#)