



Corona-Übergewicht

S+ "Wer ein, zwei Kilo zugenommen hat, wird sie auch wieder verlieren"

Der Ernährungsexperte Thomas Ellrott erklärt, warum viele Menschen im Lockdown dicker geworden sind, wie das Unterbewusstsein das Essverhalten steuert und was man dagegen tun kann.

Ein Interview von **Heike Le Ker**
20.06.2020, 07.31 Uhr

SPIEGEL: Herr Ellrott, fast 40 Prozent der Menschen in Deutschland gaben in einer Online-Frage an, dass sie während des Lockdowns zugenommen haben. Wie kann das sein?

Thomas Ellrott: Das sind selbst berichtete Daten. Ich wäre daher eher vorsichtig mit der Bewertung. Plausibel ist es insofern aber schon, da vielen Menschen die Bewegung im Alltag fehlte, die sie aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit

normalerweise hatten, zum Beispiel der Weg zu Fuß durch die Stadt zur Arbeitsstelle. Und natürlich fielen viele sportliche Aktivitäten weg: Fitnessstudios und Sportvereine waren geschlossen. Selbst diejenigen, die nicht zugenommen haben, bauen bei Inaktivität Muskeln ab.

Zur Person

Franz Bischof/laif

Thomas Ellrott, Jahrgang 1966, leitet das [Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen](#). Der promovierte Mediziner ist zudem [wissenschaftlicher Sektionsleiter der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Niedersachsen](#).

SPIEGEL: Sie haben im Lockdown quasi Muskeln gegen Körperfett getauscht? Also Muskeln abgebaut und Fett zugelegt?

Ellrott: Das ist durchaus möglich, wenn man plötzlich zu Inaktivität verdammt ist. Und manch einer nimmt das auch tatsächlich wahr oder sieht es an den Körperkonturen. Aber auch hier muss man sagen: Wir reden von einem sehr kurzen Zeitraum von gerade mal zwei bis drei Monaten. Das ist nichts, was sich nicht schnell wieder ändern ließe.

SPIEGEL: War nur die fehlende Bewegung verantwortlich für ein paar Kilo mehr auf den Hüften?

Ellrott: Klar hat das auch etwas mit der Kalorienaufnahme zu tun. Allerdings ist körperliche Aktivität entscheidend, nicht nur um Kalorien zu verbrennen, sondern auch weil Bewegung das Wohlbefinden fördert und unserer Psyche guttut. Beides wiederum wirkt auf unser Essverhalten zurück.

"Mit Dosenravioli assoziieren viele die Sicherheit von früher, sie wissen: Dieses Essen hat mich satt gemacht"

SPIEGEL: Die Menschen haben vor allem Weißmehl, Pasta, Pesto und Kekse gehamstert. Warum?

Ellrott: Für viele Menschen fühlte sich die Pandemie so bedrohlich an, dass sie auf Überlebensmodus geschaltet haben. Man hatte keine Kontrolle mehr über die Situation, die positive Perspektive fehlte, beinahe alles war ungewiss und bedrohlich. Das führte zu einer insgesamt negativen Bewertung der Situation, sehr viele Menschen waren in einer Art latenter Depression. Bei den Hamsterkäufen hatten sie das Gefühl, in einem ganz kleinen Bereich etwas tun zu können und die Kontrolle zu behalten. Und dabei haben sie dann automatisch auf sichere und haltbare Nahrungsmittel zurückgegriffen, die sich schon früher bewährt hatten.

SPIEGEL: Das Maggi-Werk in Singen musste nach eigenen Angaben die Produktion hochfahren, um die Nachfrage nach Dosenravioli zu bedienen. Warum dick machende Tiefkühlpizza und nicht Kichererbsen, warum Ravioli und nicht Vollkornreis?

Ellrott: Mit Dosenravioli assoziieren viele die Sicherheit von früher, die Autarkie auf dem Zeltplatz, die Versorgung während der ersten Reise allein ohne Eltern. Sie wissen: Dieses Essen hat mich satt gemacht und mir nicht geschadet. Und Dosenravioli sind mit positiven Erfahrungen verknüpft. Es ist urmenschlich, dass wir in einer Bedrohungssituation auf

bewährte Verhaltensmuster zurückgreifen, mit denen wir über die Runden gekommen sind. Viele haben zum Beispiel auch das Gefühl, dass ihnen bestimmte Lebensmittel ein Gefühl von Geborgenheit geben. Auch das ist eng verbunden mit positiven Erfahrungen aus der Kindheit. Diese Gefühle können wir abrufen, wenn wir solche Speisen essen. Auch in Situationen, in denen es uns nicht so gut geht. Dafür muss man sich nicht verurteilen.

SPIEGEL: Auch Alkohol, der in Supermärkten viel mehr verkauft wurde, betäubt negative Gefühle. Vielleicht haben wir durch Bier, Wein und Schnaps zugenommen?

Ellrott: Natürlich hat Alkohol viele Kalorien, und richtig, die Verkaufszahlen im Supermarkt sind während des Lockdowns gestiegen. Allerdings ist der Konsum in Restaurants, Bars, Kneipen, Klubs und Discos praktisch komplett weggefallen. Und man muss bedenken, dass die Menschen in Deutschland sehr gern außer Haus in Gesellschaft Bier und andere alkoholische Getränke trinken. Manche haben so vielleicht sogar weniger konsumiert. Problematisch wird es immer dann, wenn Menschen Sorgen und negative Gefühle mit Alkohol betäuben.

Mehr zum Thema

5+ **Intervallfasten: So funktioniert das Speck-weg-Programm**

Von Jörg Blech

5+ **Superorgan Darm: Das Diätgeheimnis für ein gesundes, langes Leben**

Von Jörg Blech

5+ **Essen gegen Stress und Frust: Wie Sie Kummerspeck vermeiden**

Von Anne Otto

SPIEGEL: Wer zu dick ist, hat auch ein höheres Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Krebs. Das weiß man, aber es scheint in so einer Situation nicht zu zählen. Warum?

Ellrott: Durch die Pandemie hat sich die Zukunftsperspektive radikal verkürzt: Wo wir früher in Monaten und Jahren gedacht haben, ging es in der Coronakrise plötzlich um das Überleben in den nächsten Tagen und maximal Wochen. Da ist das Wissen über die möglichen langfristigen Folgen von Übergewicht komplett in den Hintergrund gerückt. Im Krisenmodus verhalten wir uns beim Essen gerade nicht rational.

SPIEGEL: Sie meinen, das Unterbewusstsein hat gelenkt, in welches Supermarktregal wir während des Lockdowns gegriffen haben?

Ellrott: Richtig. Um das zu verstehen, müssen Sie sich das Gehirn wie einen Rechner vorstellen, der eine bestimmte Rechenkapazität für die Verarbeitung und Bewertung von Informationen hat. Die ständige Beschäftigung mit Corona, die fortlaufende Risikoabwägung, die Sorgen und Zukunftsängste, die für viele wie graue Wolken über allem hingen, verbrauchten während des Lockdowns enorm viel von der verfügbaren Hirn-Rechenleistung. Für rationale Entscheidungen beim Essen und Achtsamkeit blieben dann fast keine Ressourcen mehr übrig. So haben viele im Supermarkt quasi auf Autopilot eingekauft und gewohnheitsmäßig zu den Dingen gegriffen, die Sicherheit und Verlässlichkeit versprechen - wie die Ravioli.

"Wenn Sie drei Monate lang zugenommen haben, dann sollten Sie sich auch genügend Zeit nehmen, um das Gewicht wieder abzunehmen"

SPIEGEL: Dann sollte man sich also am besten mal damit beschäftigen, seinen Autopiloten neu zu programmieren, sobald die Krise vorbei ist, oder?

Ellrott: Absolut, aber das ist schon die höhere Schule. Wem das gelingt, der ist krisenfest, denn er hat neue Gewohnheiten in seinem Unterbewusstsein verankert.

SPIEGEL: Gibt es einen einfacheren Weg?

Ellrott: Einfach? Nein. Eine mögliche Herangehensweise ist das sogenannte Nudging: Dabei sollen äußere Voreinstellungen Entscheidungshierarchien beeinflussen und dadurch das Verhalten ändern. Ein Beispiel: Wenn Sie am Mensabuffet vorne das Mineralwasser platzieren, greifen weniger Menschen zu den erst im hinteren Teil angebotenen kalorienreichen Getränken, einfach weil sie schon ein Getränk auf dem Tablett haben. "Making the healthy choice the easy choice", nennen wir Wissenschaftler das. Das funktioniert in der Kantine besser als im Supermarkt. Dort gibt es auch noch den Preis-Aspekt. Viel kaufen, weil es im Angebot ist, funktioniert in der gefühlten Krise besonders gut.

Psychologisch habe ich dann eine doppelte Belohnung. Einmal freue ich mich über das Schnäppchen und gleichzeitig über das volle Vorratsregal.

SPIEGEL: Klingt plausibel. Und was zu Hause lagert, muss ja auch weg, bevor es schlecht wird.

Ellrott: Richtig, mit all seinen Kalorien. Ich würde da zu gern mal Mäuschen spielen und nachschauen, ob die Mehl-, Spaghetti- und Raviolivorräte jetzt schon aufgebraucht sind.

SPIEGEL: Kinder haben im Lockdown gelernt, dass viel Essen herangeschafft wird, wenn es bedrohlich wird. Welche Auswirkungen hatte die Krise für sie?

Ellrott: Die Kinder waren während des Lockdowns noch viel abhängiger davon, welches Essen sie zu Hause bekamen. Und das ist bekanntlich sehr unterschiedlich. Manche dürften so insgesamt besseres Essen bekommen haben, manche schlechteres. Ich bezweifle aber, dass sich diese vergleichsweise wenigen Wochen mit möglicherweise veränderter Nährstoffversorgung dauerhaft auf die Gesundheit auswirken. Ein bleibender Eindruck für die Kinder

wird aber vermutlich sein, wie ihre Eltern mit der Krise und in diesem Zusammenhang auch mit dem Essen umgegangen sind.

Ressort Leben >

CACTUS Creative Studio / Stocksy

Ein digitales Magazin zum Staunen, Schauen und Sich-Festlesen: Die Artikel im Ressort Leben widmen sich den großen und kleinen Fragen unserer Zeit rund um Gesundheit, Familie und Psychologie, Reise und Stil.

[Alle Artikel](#)

SPIEGEL: Mittlerweile kennen wir das Virus fast sechs Monate. Auch wenn die Pandemie nicht vorbei ist, so lässt sich die Bedrohung jetzt besser einschätzen, und wir kehren in unseren Alltag zurück. Kann man jetzt entspannt abwarten, dass die Kilos von allein wieder verschwinden, oder muss man ein Fitnessprogramm durchziehen und Diät halten?

Ellrott: Das hängt davon ab, wie tief das Kind in den Brunnen gefallen ist. Wer ein, zwei Kilo zugenommen hat, wird die vermutlich auch langsam wieder verlieren, wenn der Alltag wieder aktiver wird. Das beobachten wir auch nach den Festtagen über Weihnachten, die ja eine Art Mini-Lockdown sind, weil sich alle weniger bewegen und mehr essen. Sehr hilfreich dürfte auch das große momentane Angebot an frischen regionalen Lebensmitteln aus der Kategorie Obst und Gemüse sein.

SPIEGEL: Und wenn es fünf Kilo oder mehr sind?

Ellrott: Dann sollte man intensiver gegensteuern. Ein verbindliches Bewegungs- beziehungsweise Fitnessprogramm ist dann hilfreich, ebenso wie eine konsequente Selbstbeobachtung auch beim Essen. Das sind wichtige Bausteine für den Erfolg. Denn durch die Selbstbeobachtung, wann und wie viel ich mich bewege und was und wie viel ich esse, kann ich mein Verhalten leichter ändern. Sonst läuft es automatisiert unterhalb des Wahrnehmungs-Radars. Mit dem Smartphone, Schrittzählern und Trackings-Apps ist Selbstbeobachtung heute gut möglich...

SPIEGEL: ...aber auch etwas mühsam. Wie lange muss man das durchhalten?

Ellrott: Wenn Sie drei Monate lang zugenommen haben, dann sollten Sie sich auch genügend Zeit nehmen, um das Gewicht wieder abzunehmen. Kurzfristige Diäten helfen meist nicht, dadurch nimmt man fast immer nur kurzfristig ab und danach wieder zu. Von daher kann so ein Tracking auch open end sein. Im besten Fall entstehen daraus nach einiger Zeit gesündere Gewohnheiten und man kann es wieder abschalten.

S

Mehr lesen über

Leben

Coronavirus: Medizin

Coronavirus: Psychologie