

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

**Beitrag von „Maylin85“ vom 21. August 2022 17:26**

Übergewicht ist zumindest nicht ansteckend und gefährdet zunächst einmal "nur" einen selbst. Ganz grundsätzlich sehe ich das aber auch als großes gesellschaftliches Problem und im Gegensatz zu Long Covid oder Corona Folgeerkrankungen ist es unstrittig belegt und lässt sich kaum durch eine unklare Datenlage wegdiskutieren.

Ich würde aber tatsächlich interessant finden, ob es im Nachgang von Covid auch oft zu Übergewicht kommt.

Ich nehme jetzt mal ganz anekdotisch mich selbst: ich war im Februar 2020 so krank wie noch nie vorher (ob das schon Corona war oder nicht ist nicht rekonstruierbar, wäre aber nicht auszuschließen, nachdem ein gesamter Jahrgang kurz vorher in Tirol war und man rückblickend ja weiß, dass das Virus damals dort schon unterwegs war. Kurz nach deren Rückkehr fegte eine Infektionswelle durch die Schule). Bis dahin habe ich täglich Sport gemacht und war tatsächlich nach langjährigem Auf und Ab gerade 2 Jahre "übergewichtsfrei". Nach der Infektion ging plötzlich gar nichts mehr und ich erinnere mich, dass ich noch 7 Wochen später nach 8 Minuten vom Hometrainer gestiegen bin, weil ich keine Luft bekommen habe. An Joggen war gar nicht zu denken; ich hab beim Einatmen Pfeifgeräusche gemacht. Nun gut, irgendwann nach 3-4 Monaten wurde das wieder besser, aber da waren Rhythmus und Kondition und Muskulatur weg und ich bin leider daran gescheitert die Disziplin aufzubringen, mich wieder aufzubauen. Ergebnis waren in der Spitze dann + 22kg im letzten Sommer. Ich habe sehr sehr sehr lange und mehrere gescheiterte Versuche gebraucht, um wieder in einen regelmäßigen Tritt zu finden und dagegen anzugehen. Wenn nur ein Teil der Covid-Infizierten ähnliche Probleme hat, halte ich Übergewicht als Folgeproblematik absolut nicht für unrealistisch oder ausgeschlossen.