



Medienmitteilung

Sperrfrist: 30.8.2019, 8.30 Uhr

14 Gesundheit

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017: Körperliche Aktivität und Gesundheit

Drei von vier Personen in der Schweiz bewegen sich ausreichend

Der Trend zu mehr körperlicher Bewegung in der Schweiz hält ungebrochen an. 76% der Bevölkerung bewegen sich ausreichend und 64% treiben wöchentlich Sport. Lediglich 9% gelten als inaktiv und 26% machen nie Sport. Wer körperlich aktiv ist, weist auch sonst einen gesünderen Lebensstil auf. Wechselwirkungen gibt es insbesondere mit der psychischen Gesundheit und dem Stressverhalten. Körperliche Aktivität schützt zwar nicht vor Stress bei der Arbeit, kann aber helfen, diesen besser zu bewältigen. Dies geht aus der «Schweizerischen Gesundheitsbefragung» hervor, die das Bundesamt für Statistik (BFS) 2017 zum sechsten Mal durchgeführt hat.

Bewegung und körperliche Aktivität sind ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und helfen, körperlichen und psychischen Krankheiten vorzubeugen. 76% der Bevölkerung bewegen sich in ihrer Freizeit in ausreichendem Masse, d.h. sie sind mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität aktiv. Seit 2002 lässt sich ein kontinuierlicher Trend zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens feststellen: Der Anteil der Personen, die sich genügend bewegen, ist von 62% auf 76% im Jahr 2017 gestiegen. Besonders auffällig ist dabei der Rückgang der inaktiven Personen von 19% auf 8%. Zudem haben sich die Geschlechts- und Altersunterschiede verringert.

Hochschulabsolventinnen und Hochschulabsolventen treiben mehr Sport

Dennoch sind nicht alle Bevölkerungsgruppen im selben Masse körperlich aktiv. Insbesondere beim Sport zeigen sich deutliche soziale Unterschiede: 42% der Personen mit obligatorischem Schulabschluss treiben mindestens einmal pro Woche Sport, während bei den Personen mit Hochschulabschluss der Anteil bei 73% liegt.

Unterschiede zeigen sich auch nach Nationalität und Sprachregion. Deutschschweizerinnen und Deutschschweizer (79%) sind aktiver als im Tessin (68%) und in der Romandie wohnhafte Personen (67%). Ebenso zeichnen sich Personen mit Schweizer Staatsbürgerschaft und Personen aus Nord- und Westeuropa durch ein hohes körperliches Aktivitätsniveau aus.

Körperliche Aktivität als Bestandteil eines gesunden Lebensstils

Unabhängig von Alter und Geschlecht weisen Personen, die sich regelmässig bewegen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein und ein besseres Gesundheitsverhalten auf. Sie rauchen weniger, ernähren sich ausgewogener und weisen auch seltener Übergewicht auf. Zudem leiden sie weniger an körperlichen Beschwerden. Körperlich inaktive Personen weisen dagegen ein deutlich höheres Risiko für Diabetes (OR = 4,5), Bluthochdruck (OR = 2,5) und erhöhte Cholesterinwerte (OR = 2,1) auf als Personen, die sich ausgiebig intensiv bewegen.

Körperlich Aktive haben ein besseres emotionales Wohlbefinden

Mit der Gesundheitsbefragung lassen sich zahlreiche Zusammenhänge zwischen Gesundheit und der körperlichen Aktivität aufzeigen. So weisen körperlich aktive Personen seltener eine mittlere oder hohe psychische Belastung auf und leiden seltener unter Schlafproblemen oder Depressionen. Dafür verfügen sie insgesamt über eine grössere soziale Unterstützung, höhere Kontrollüberzeugungen und eine bessere Einschätzung ihrer Selbstwirksamkeit.

Stress bei der Arbeit lässt sich besser bewältigen

Bei der Arbeit klagen körperlich ausreichend aktive Erwerbstätige seltener über Stress und zeigen eine höhere Stresstoleranz als nicht ausreichend aktive Erwerbstätige: Inaktive, die immer oder meistens Stress erleben, weisen ein mehr als doppelt so hohes Risiko auf, sich emotional verbraucht zu fühlen (OR = 2,4) oder eine mittlere oder hohe psychische Belastung zu haben (OR = 2,8). Zudem ist bei ihnen das Risiko grösser, nicht in der Lage zu sein, den Stress bei der Arbeit bewältigen zu können (OR = 1,7), als bei trainierten Personen.

Sitzender Lebensstil

Ein Grossteil der Erwerbsarbeit wird heutzutage im Sitzen erledigt und auch die Freizeit wird oftmals im Sitzen verbracht. Fast die Hälfte der Erwerbstätigen (48%) sitzt täglich sechs Stunden oder mehr, während dieser Anteil bei den nicht Erwerbstätigen 42% beträgt. Zudem fällt auf, dass die tägliche Sitzdauer mit steigendem Alter zurückgeht: 60% der 15- bis 24-Jährigen verbringen sechs oder mehr Stunden täglich im Sitzen, während es bei den 75-Jährigen und Älteren 24% sind. Es gibt keine Hinweise darauf, dass längere Sitzphasen mit mehr körperlicher Aktivität in der Freizeit kompensiert werden. Ebenso sind auch die Bezüge zum weiteren Gesundheitsverhalten und dem Gesundheitszustand nur schwach ausgeprägt.

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017

Die Publikation stützt sich auf die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB). Die SGB wird seit 1992 alle fünf Jahre durch das Bundesamt für Statistik (BFS) durchgeführt. 2017 hat die sechste Befragung, die Teil des Erhebungsprogramms der schweizerischen Volkszählung ist, stattgefunden. Sie liefert wichtige Informationen zum Gesundheitszustand der Bevölkerung, zum Gesundheitsverhalten sowie der Inanspruchnahme der Gesundheitsdienste. Insgesamt beteiligten sich 22 134 in einem Privathaushalt wohnhafte Personen ab 15 Jahren an der Befragung. Es handelt sich dabei um ein telefonisches Interview, gefolgt von einem schriftlichen Fragebogen auf Papier oder online.

Empfehlung zur gesundheitswirksamen Bewegung

Körperliche Bewegung ist gesund. Regelmässige Aktivität schützt gegen verschiedene Krankheiten und hat positive psychische Wirkungen. Die Bundesämter für Sport und Gesundheit, die Suva, die bfu, Gesundheitsförderung Schweiz und das Netzwerk «Health Enhancing Physical Activity» (Hepa) empfehlen einen minimalen Bewegungsumfang von 150 Minuten pro Woche, in denen sich Herzschlag und Atmung leicht beschleunigen. Alternativ dazu kann man sich auch mindestens 75 Minuten pro Woche so intensiv bewegen, dass man ins Schwitzen gerät bzw. die Atmung und der Puls stark beschleunigt werden.

Index der körperlichen Aktivität

Der Index zur Bewegungsaktivität basiert auf den Fragen zum Umfang moderater («ausser Atem kommen») und intensiver («ins Schwitzen geraten») Aktivitäten, wobei die letzteren in der SGB nur für die Freizeit erfasst wurden. Der Index unterscheidet zwischen vier Niveaus der körperlichen Aktivität:

- **trainiert:** mindestens 3 Tage pro Woche mit Schwitzepisoden durch körperliche Bewegung.
- **ausreichend aktiv:** mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden.

Die zwei ersten Gruppen erfüllen die Bewegungsempfehlungen.

- **teilaktiv:** 30 bis 149 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden.
 - **inaktiv:** weniger als 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche und weniger als 1 Tag intensive Aktivität.
-

«Odds Ratios» (OR)

Die «Odds Ratios» (OR) geben Auskunft über die Stärke eines Zusammenhangs zwischen zwei Merkmalen und damit über die Wahrscheinlichkeit einer gewissen Gruppe anzugehören. OR kleiner als 1 verweisen auf einen negativen Zusammenhang (geringeres Risiko), solche grösser als 1 auf einen positiven (erhöhtes Risiko). Je weiter der Wert von 1 entfernt liegt, desto markanter ist der Zusammenhang.

Auskunft

Marco Storni, BFS, Sektion Gesundheit der Bevölkerung, Tel.: +41 58 463 65 63,

E-Mail: Marco.Storni@bfs.admin.ch

Medienstelle BFS, Tel.: +41 58 463 60 13, E-Mail: media@bfs.admin.ch

Neuerscheinung

Körperliche Aktivität und Gesundheit, BFS-Nummer: 213-1708, Preis: gratis

Publikationsbestellungen, Tel.: +41 58 463 60 60, E-Mail: order@bfs.admin.ch

Online-Angebot

Weiterführende Informationen und Publikationen: www.bfs.admin.ch/news/de/2019-0207

Statistik zählt für Sie: www.statistik-zaehlt.ch

Abonnieren des NewsMails des BFS: www.news-stat.admin.ch

BFS-Internetportal: www.statistik.ch

Verfügbarkeit der Resultate

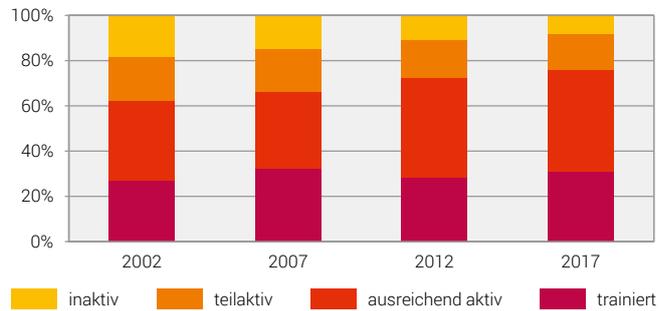
Diese Medienmitteilung wurde auf der Basis des Verhaltenskodex der europäischen Statistiken geprüft. Er stellt Unabhängigkeit, Integrität und Rechenschaftspflicht der nationalen und gemeinschaftlichen statistischen Stellen sicher. Die privilegierten Zugänge werden kontrolliert und sind unter Embargo.

Das Bundesamt für Sport (BASPO) und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hatten zwei Wochen vor der Veröffentlichung Zugang zu dieser Publikation und der Medienmitteilung.

Körperliche Aktivität

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G1



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

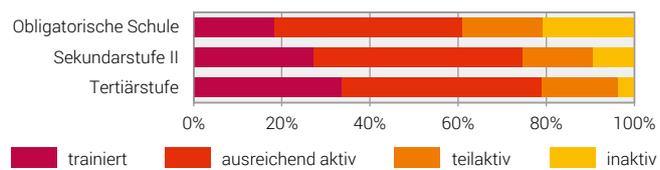
© BFS 2019

Körperliche und sportliche Aktivität nach Bildungsstand, 2017

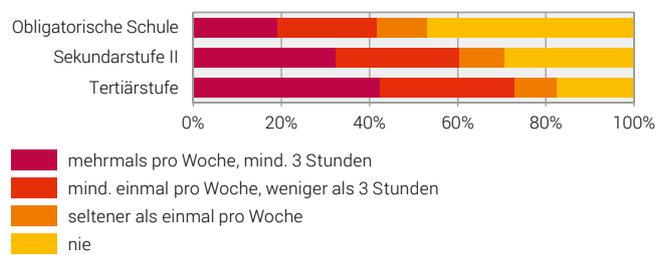
Bevölkerung ab 25 Jahren in Privathaushalten

G2

Körperliche Aktivität



Sportliche Aktivität



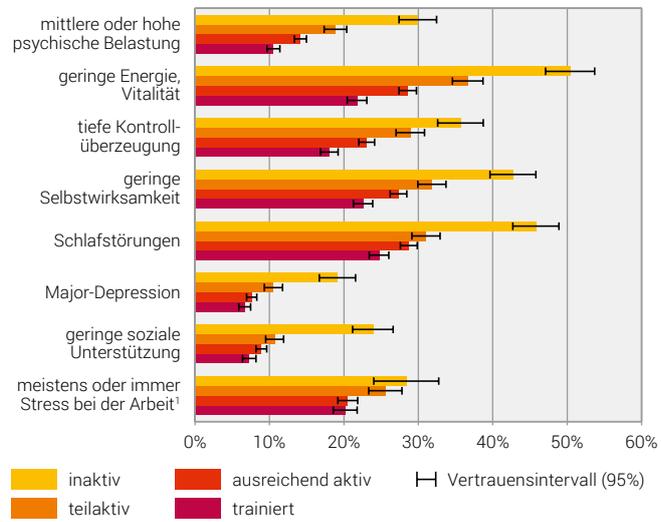
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2019

Psychische Gesundheit nach körperlicher Aktivität, 2017

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G3



¹ nur erwerbstätige Personen bis 64 Jahre