

# Wie gesund lebt die Schweiz?

Migros Health

April 2022

# IMPRESSUM

Migros Health, 02/2021

Auftraggeber\_in: Migros / Ringier Brand Studio

Auftragnehmer\_in: Sotomo, Dolderstrasse 24, 8032 Zürich.

Autor\_innen: Michael Hermann, Anna John, Virginia Wenger

---

<b>1</b>	<b>Wie gesund lebt die Schweiz?</b>	<b>3</b>
1.1	Einleitung	3
1.2	Wichtigste Ergebnisse in Kürze	5

---

<b>2</b>	<b>Ernährung</b>	<b>9</b>
2.1	Was isst die Schweiz?	9
2.2	Wie und wo isst die Schweiz?	16
2.3	Ansätze für eine bessere Ernährung	21

---

<b>3</b>	<b>Bewegung</b>	<b>25</b>
3.1	Wie bewegt sich die Schweiz?	25
3.2	Motivation und Hindernisse	29
3.3	Ansätze für mehr Bewegung	31

---

<b>4</b>	<b>Wohlbefinden</b>	<b>34</b>
4.1	Wie gestresst ist die Schweiz?	34
4.2	Wie schläft die Schweiz?	39
4.3	Ansätze für besseren Schlaf	44
4.4	Wie intim ist die Schweiz?	45

---

<b>5</b>	<b>Gesamtbild</b>	<b>50</b>
5.1	Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden im Zusammenspiel	50
5.2	Selbsteinschätzung und Prioritäten	56
5.3	Gesamtbild gesunder Lebensstil	58

---

<b>6</b>	<b>Datenerhebung und Methode</b>	<b>67</b>
6.1	Datenerhebung und Stichprobe	67
6.2	Repräsentative Gewichtung	67

# Wie gesund lebt die Schweiz?

## 1.1. EINLEITUNG

Zwei Jahre Pandemie haben das Bewusstsein für Gesundheitsfragen geschärft und sie haben deutlich gemacht, wie stark das eigene Verhalten und Gesundheit zusammenhängen. Es sind jedoch nicht nur Präventionsmassnahmen im engeren Sinn, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Wie wir leben, was und wie viel wir essen, wie gut wir uns bewegen und erholen – das alles hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Dabei wird das Wissen darüber, was ein gesundes Leben ausmacht, immer grösser. Gleichzeitig erschweren es die Anforderungen des heutigen Lebens und alle damit verbundenen Erwartungen, genügend Zeit und Raum für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu finden. In einem wohlhabenden Land wie der Schweiz bestehen unzählige Möglichkeiten, sich gesund zu verhalten, aber es ist ebenso leicht, ungesund zu leben.

Die Migros deckt mit ihrem Angebot die ganze, für ein gesundes Leben relevante, Palette an Gütern und Dienstleistungen ab: von Ernährung über Bewegung bis zu Entspannung. Dazu kommen Präventions- und Gesundheitsangebote. Als ganzheitliche Anbieterin ist es der Migros ein Anliegen, die Menschen in der Schweiz dabei zu unterstützen, ein gesundes Leben führen zu können. Um das zu erreichen, wollte die Migros wissen: wie gesund lebt die Schweiz? Welche Ziele setzen sich die Menschen, wenn es um einen gesunden Lebensstil geht? Was hilft ihnen da-

bei, diese Ziele zu erreichen und wo bestehen Defizite? Die Migros hat das Forschungsinstitut Sotomo damit beauftragt, der Bevölkerung den Puls zu fühlen.

Wichtige Pfeiler eines gesunden Lebensstils sind Ernährung, Bewegung, Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden. Diese Studie hat alle diese Bereiche untersucht. Sie zeigt, wo und bei wem die grössten Herausforderungen bestehen, und sie zeigt, wie sich diese Bereiche gegenseitig bedingen. Dabei wird deutlich, dass die Schweizer Bevölkerung eine Vielzahl an Strategien und Routinen entwickelt, um gesünder und damit auch besser leben zu können. Was sich besonders bewährt, ist selbst zu kochen, zu Fuss gehen und regelmässige Schlafzeiten einzuhalten. Nicht überall ist die Schweiz gleich erfolgreich. So haben viele Mühe damit, wenig Süsses zu essen oder nicht zwischendurch zu naschen. Hanteln zuhause bringen weniger als ein Fitnessabo. Geht es um einen guten Schlaf sind Entspannungsübungen erfolgreicher als Schlaftabletten.

Die Studie «Wie gesund lebt die Schweiz?» soll einen Beitrag dafür leisten, das Bewusstsein der Bevölkerung zu stärken für die Bedeutung des eigenen Lebensstils für die Gesundheit. Sie zeigt, wo Selbsteinschätzung und tatsächliches Verhalten auseinanderklaffen und wo Defizite im Gesundheitsbewusstsein bestehen. Sie zeigt Ansätze auf, die wirken und hilft auch der Migros, ihre Angebote für eine gesündere Schweiz zu optimieren. Hierfür wurden zwischen dem 9. und 21. Februar 2022 insgesamt 4654 Personen befragt zu ihrem konkreten Verhalten in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Wohlbefinden allgemein. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die sprachintegrierte Bevölkerung in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz ab 18 Jahren.

## 1.2. WICHTIGSTE ERGEBNISSE IN KÜRZE

### Selbsteinschätzung und Wirklichkeit

Die Schweizerinnen und Schweizer schätzen ihr Gesundheitsbewusstsein hoch ein. 70 Prozent der Befragten beurteilen den eigenen Lebensstil als gesund und nur 3 Prozent geben an, wirklich ungesund zu leben.

Senior:innen leben gesund: Ältere Personen schätzen ihren Lebensstil als gesünder ein im Vergleich zu jüngeren. Tatsächlich ist gesundheitsbewusstes Verhalten verbreiteter mit zunehmendem Alter.

Kein allgemeiner Gendergap: Männern wird oft zugeschrieben, sie leben weniger gesund als Frauen. Sie schätzen ihren Lebensstil jedoch als gleich gesund ein wie Frauen. Berücksichtigt man das ganze Spektrum eines gesunden Lebensstils, befinden sich die Geschlechter tatsächlich auf einem ähnlichen Niveau. Was sich jedoch zeigt: Frauen und Männer leben anders gesund und anders ungesund.

Übergewicht wird zu wenig ernst genommen: Befragte mit Übergewicht schätzen sich etwas schlechter ein als der Durchschnitt. Doch immer noch knapp die Hälfte der stark Übergewichtigen stuft ihren Lebensstil als eher oder sogar sehr gesund ein und mehr als ein Drittel fühlt sich kaum unter Druck, mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Tatsächlich haben übergewichtige Personen aber eine schlechtere Bilanz punkto gesunden Lebensstils wie Normalgewichtige (Abb. 52).

### Ernährung

Ernährungstechnisch gibt es in der Schweiz noch Luft nach oben. 52 Prozent der Befragten haben am Vortag kein oder zu wenig Gemüse gegessen, 64 Prozent keine oder zu wenig Früchte und 79 Prozent keine oder eine zu geringe Menge an Nüssen und Samen. Bei der Ernährung zeigen sich ausserdem deutliche demografische Vorlieben. Männer essen generell mehr Fleisch, Frauen mehr Früchte und Beeren. Grundsätzlich verbessert sich die Ernährung mit zunehmendem Alter, es werden mehr

gesunde und weniger ungesunde Lebensmittel konsumiert. Besonders Frauen essen mit zunehmendem Alter immer gesünder. In jungen Jahren essen sie aber besonders ungesund, also wenig gute Lebensmittel und ausgesprochen viel Süssigkeiten. Männer essen generell viel Fleisch und trinken mit zunehmendem Alter immer mehr Alkohol. Alkohol ist also eher ein Altersproblem, das wahre Problem der Jugend ist der Zucker. Weniger Zucker zu essen ist auch der am häufigsten gefasste und am schwersten umsetzbare Vorsatz im Bereich Ernährung. Auch das Naschen ist ein schwer abzulegendes Laster. Selber kochen ist nicht nur die beliebteste Massnahme für eine gesündere Ernährung, sondern auch die erfolgreichste. Mit Abstand am schlechtesten scheiden Diäten ab. Das Frühstück wird von einem knappen Viertel der Bevölkerung ausgelassen. Abends wird in der Schweiz sehr häufig selbst gekocht. Rund die Hälfte der jüngeren Generationen isst gelegentlich oder sogar oft nicht am Tisch. Eine besonders beliebte Alternative ist das Essen vor dem Fernseher, insbesondere bei Frauen.

### Bewegung

Mit zunehmendem Alter verbessert sich nicht nur die Ernährung, sondern auch das Bewegungsausmass im Alltag. Männer treiben generell mehr Sport, vor allem in jungen Jahren. Unabhängig vom Alter bewegt man sich in der Schweiz vor allem, um die körperliche Gesundheit zu verbessern. Bis zur Pensionierung ist zusätzlich das mentale Abschalten ein wichtiger Beweg-Grund, gleichzeitig ist Zeitmangel im erwerbsfähigen Alter das grösste Problem für Bewegungsmangel. Die körperliche Attraktivität gerät von Altersgruppe zu Altersgruppe immer stärker in den Hintergrund. Der beliebteste Ansatz für mehr Bewegung ist das Treppen steigen, noch erfolgreicher sind aber feste Routinen und der Wechsel von Auto oder ÖV auf das Velo oder den Fussweg. Gerade beim Einhalten von Routinen gibt es viel Potenzial, erst ein Viertel aller Befragten hat diese erfolgreiche Strategie ausprobiert. Am meisten Befragte haben sich schon neue Joggingschuhe gekauft, um zu mehr Bewegung zu kommen, eine bessere Erfolgsquote hat aber die grössere finanzielle Investition in ein Fitnessabo mit einer Erfolgsquote von 70 Prozent.

### Stress

Mit zunehmendem Alter nimmt das Stressniveau deutlich ab. Dies scheint sehr stark damit zusammenzuhängen, dass das Problem des Zeitmangels durch Arbeit und Familie zunehmend in den Hintergrund gerät. Stress ist aber auch eine Geschlechterfrage, besonders gestresst sind vor allem junge Frauen. Ältere Männer hingegen sind besonders entspannt. Frauen beobachten auch häufiger, dass Stress sich bei ihnen in körperlichen Beschwerden niederschlägt. Insgesamt leiden aber sehr viele der gestressten Befragten unter körperlichen Stresssymptomen, am häufigsten unter schlechterem Schlaf. Ungünstig ist, dass mit zunehmendem Stressniveau ungünstige Bewältigungsstrategien wie Rückzug zunehmen und seltener hilfreiche Strategien wie Bewegung und Sport oder die Erholung in der Natur genutzt werden.

### Schlaf

Ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung schafft es, unter der Woche ausreichend zu schlafen. 80 Prozent schlafen wochentags mindestens sieben Stunden. Der Schlaf leidet besonders in der anspruchsvollen Lebensmitte zwischen 25 und 64. Hier stehen berufliche und familiäre Verpflichtungen einer ausreichenden Nachtruhe im Weg. 12 Prozent der Befragten haben häufig mit Schlafproblemen zu kämpfen, 73 Prozent immerhin noch gelegentlich oder selten. Jüngere Befragte leiden häufiger unter Einschlafschwierigkeiten, ältere eher unter nächtlichen Wachphasen. Was am meisten hilft für einen besseren Schlaf sind regelmässige Schlafzeiten und Entspannungsübungen.

### Intimität

Grundsätzlich haben Schweizerinnen und Schweizer eher wenig Sex. Eine Durchschnittsschweizerin hatte im Vormonat gar keinen Sex, ein Durchschnittsmann einmal. Männer berichten dafür häufiger, in der Woche vor der Befragung niemanden länger umarmt zu haben. Ältere Befragte haben sowohl weniger Sex als der Rest der Schweiz als auch weniger Körperkontakt durch Umarmungen.

## Gesamtbild

Die Schweizerinnen und Schweizer achten vor allem in den Bereichen Ernährung und Bewegung auf einen gesunden Lebensstil. Stress und Genussmittel stehen eher im Hintergrund. Mühe bereitet ihnen vor allem eine gesunde Ernährung.

Mehr Zeit für gesunden Lebensstil im Alter: Mit fortschreitendem Alter rückt ein gesunder Lebensstil zunehmend in den Fokus. Der sich mit steigendem Alter verschlechternde Gesundheitszustand schärft das Gesundheitsbewusstsein und gerade Seniorinnen und Senioren haben mehr Zeit zu ihrer Verfügung, um sich genügend zu bewegen und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Zudem halten ältere Generationen teilweise an gesundheitsfördernden Routinen fest wie selbst zu kochen und am Tisch zu essen. Gerade ältere Männer pflegen aber auch ungünstige Gewohnheiten wie einen hohen Alkoholkonsum, wohingegen Frauen mit zunehmendem Alter immer weniger ungesunde und vermehrt gesunde Lebensmittel zu sich nehmen. Ein wichtiger Faktor ist auch das im Alter abnehmende Stresslevel. Entsprechend verbinden jüngere Generationen Bewegung sehr stark mit dem Bedürfnis, mental abzuschalten. In der jüngsten Generation ist besonders bei den Frauen das Stressempfinden und zugleich das Naschen von Süßigkeiten verbreitet. Junge Männer konsumieren dagegen öfter Süßgetränke, nehmen insgesamt aber weniger Zucker zu sich als junge Frauen.

Geschlechter sind anders ungesund aber gleich gesund: Frauen gelten landläufig als das gesündere Geschlecht. Dies bestätigt sich aber nur in Bezug auf die Ernährung und auch dort nur ab einem gewissen Alter. Gerade junge Frauen essen sehr viel Süßes, treiben um einiges weniger Sport als junge Männer und sind sehr gestresst. Ab einem gewissen Alter ernähren Frauen sich gesünder und haben insgesamt mehr gute Sozialkontakte als Männer. Diese bewegen sich dafür etwas mehr, haben mehr Sex und sind etwas weniger gestresst.

# Ernährung

Die Ernährungsgewohnheiten haben sich in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt. Dies auch deshalb, weil die Auswahl- und damit auch die Entscheidungsmöglichkeiten immer grösser geworden sind. Noch nie war es so einfach sich gesund zu ernähren, das gleiche gilt aber ebenfalls für ungesunde Ernährung. Die Ernährung gehört zu den Bereichen, in denen jeder einzelne und jede einzelne mit Verhaltensentscheidungen und Verhaltensveränderungen besonders viel zu einem gesunden Lebensstil beitragen kann. Wir haben den Schweizerinnen und Schweizern auf den Teller geschaut und sie nach ihren Gewohnheiten bezüglich Nahrungszubereitung und -einnahme gefragt. Weitere Themen dieses Kapitels sind Vorsätze im Ernährungsbereich und welche Ansätze bei der Umsetzung helfen.

## 2.1. WAS ISST DIE SCHWEIZ?

Wie und was essen Schweizerinnen und Schweizer tatsächlich? Um es genau zu wissen, haben wir in dieser Studie nach dem gefragt, was Befragungsteilnehmende am Vortag gegessen und getrunken haben. Das heisst, es wird nicht nach dem gefragt, was jemand normalerweise isst und trinkt, wie das sonst üblich ist. Das hat zwei Vorteile: Erstens können sich die meisten daran erinnern, was sie am Vortag gegessen haben. Zweitens geben die Befragten tendenziell ein idealisiertes Bild von sich wieder, wenn sie nach ihrem normalen Essverhalten gefragt werden. In der Antwort kommt nicht nur das zum Ausdruck, was die Befragten tatsächlich tun, sondern auch das, was sie sich vornehmen zu tun. Wird direkt nach dem gestrigen Tag gefragt, sind

die Antworten näher an der Realität. Das Essverhalten an einem einzelnen Tag kann von der üblichen Ernährung abweichen. Entscheidend ist jedoch nicht, dass es für jede einzelne Person repräsentativ ist, sondern für das Ganze. Und genau dies wird mit dem beschriebenen Vorgehen, das wir nicht nur auf die Ernährung angewandt haben, besonders gut erreicht. Die Ergebnisse zeigen, was bei Herrn und Frau Schweizer tatsächlich auf den Tisch kommt.

#### Was am Vortag gegessen wurde (Abb. 1)

«Was haben Sie gestern alles zu sich genommen?»

- Gemüse (78%)
- Milchprodukte (71%)
- Früchte/Beeren (54%)
- Raffiniertes Getreide (41%)
- Süßes (40%)
- Vollkornprodukte (40%)
- Rotes Fleisch, Wurstwaren, Aufschnitt (35%)
- Eier (29%)
- Ungesalzene Nüsse, Samen oder Nussbutter (29%)
- Alkohol (28%)
- Nahrungsergänzungsmittel (26%)
- Geflügel (20%)
- Süßgetränke (18%)
- Milch- & Fleischalternativen (17%)

---

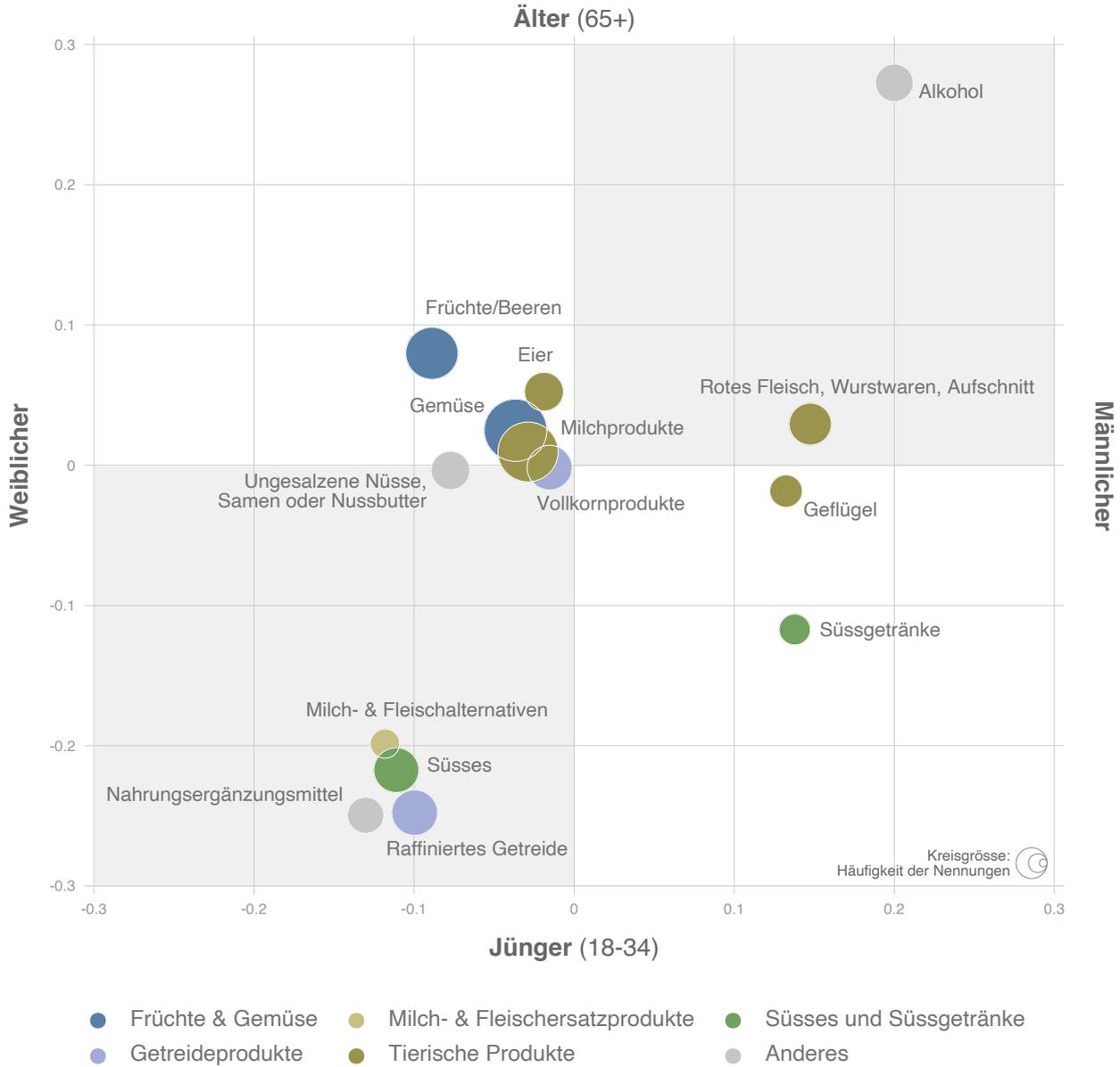
78 Prozent der Befragten geben an, dass sie am Vortag Gemüse auf dem Teller hatten und mehr als die Hälfte hat Früchte oder Beeren gegessen. Besonders häufig landeten mit 71 Prozent auch Käse, Joghurt oder Milch auf dem Tisch der befragten Personen. Milchprodukte haben in der Schweizer Küche traditionell einen hohen Stellenwert, was sich in den Ernährungsgewohnheiten widerspiegelt. Bei den Kohlehydraten halten sich die ungesünderen raffinierten Getreideprodukte und die gesünderen Vollkornprodukte die Waage. Sie landeten jeweils bei rund 40 Prozent der Befragten auf dem Speiseplan. Ebenfalls 40 Prozent

gaben an, am Vortag etwas Süßes gegessen zu haben und mehr als ein Viertel der Befragten hat Alkohol konsumiert.

Betrachtet man die am Vortag konsumierten Lebensmittel auf einer demografischen Landkarte (Abb. 2), zeigen sich deutliche Tendenzen. Die kartenartige Darstellung visualisiert die Verteilung der Lebensmittel zwischen den Polen jung und alt sowie zwischen männlich und weiblich. Lebensmittel, die ganz links in der Karte positioniert sind, werden vor allem von Frauen gegessen, jene ganz rechts von Männern. Je weiter oben in der Karte ein Lebensmittel auftaucht, desto eher wird es von älteren Personen konsumiert, je weiter unten, desto eher von jüngeren Befragten.

Was am Vortag gegessen wurde – nach Soziodemografie (Abb. 2)

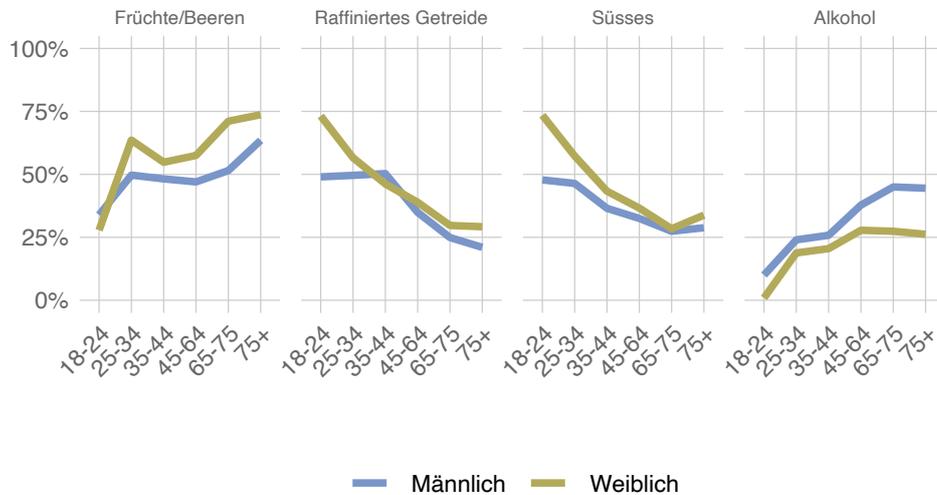
«Was haben Sie gestern alles zu sich genommen?»



Männer essen generell mehr Fleisch, junge Männer trinken am meisten Süssgetränke und ältere Männer am meisten Alkohol. Junge Frauen essen viel Süsses und Weissmehlprodukte und versuchen, ihre Defizite durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen. Ältere Frauen hingegen essen häufiger Früchte und Beeren. Und auch ungesalzene Nüsse und Samen werden häufiger von Frauen gegessen.

## Was am Vortag gegessen wurde – nach Soziodemografie (Abb. 3)

«Was haben Sie gestern alles zu sich genommen?»



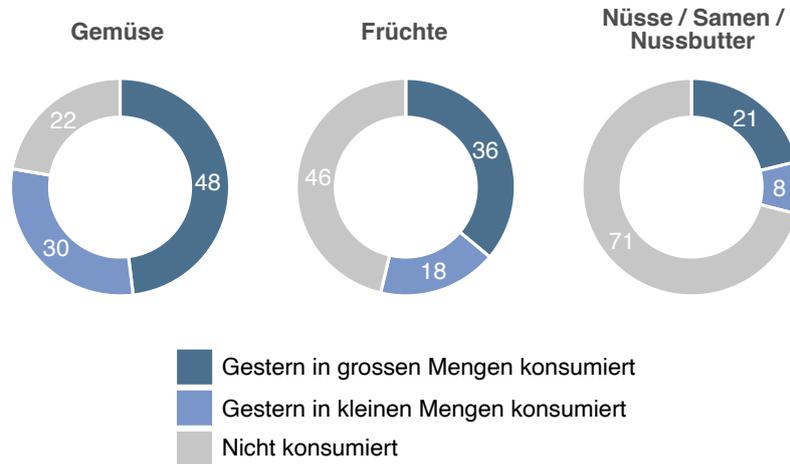
Die auffälligsten Unterschiede zeigen sich bei Früchten/Beeren, raffiniertem Getreide, Zucker und Alkohol. Der Konsum von Zucker und ungesunden Kohlenhydraten sinkt mit zunehmendem Alter stark. Bei beiden ist ausserdem der Geschlechterunterschied in jungen Jahren auffällig: Junge Frauen nehmen diese Lebensmittel am häufigsten zu sich. Für den Körper wertvolle Früchte und Beeren werden mit zunehmendem Alter immer häufiger gegessen, insbesondere von Frauen. Aber auch der Alkoholkonsum steigt mit dem Alter, bei den Männern stärker als bei den Frauen.

Bei eindeutig gesunden bzw. ungesunden Lebensmitteln wurde auch danach gefragt, ob davon auch genug bzw. zu viel eingenommen wurde. Gerade bei den gesunden pflanzlichen Lebensmitteln sieht das Bild weniger rosig aus. Obwohl über drei Viertel der Befragten am Vortag Gemüse gegessen haben, hat sich nur knapp die Hälfte (48%) auch an die empfohlenen drei Portionen gehalten. Noch ein grösseres Manko besteht bei Früchten. Nur gut ein Drittel aller Befragten hat genug, also zwei Portionen, der wertvollen Vitaminlieferanten gegessen. Ungesalzene Nüsse und Samen sind noch immer sehr unpopulär. Sehr wenige hatten die wertvollen Proteinlieferanten überhaupt auf dem

Speiseplan und nur 21 Prozent hat auch eine ganze Handvoll davon gehabt.

#### Am Vortag konsumierte Mengen an gesunden Lebensmitteln (Abb. 4)

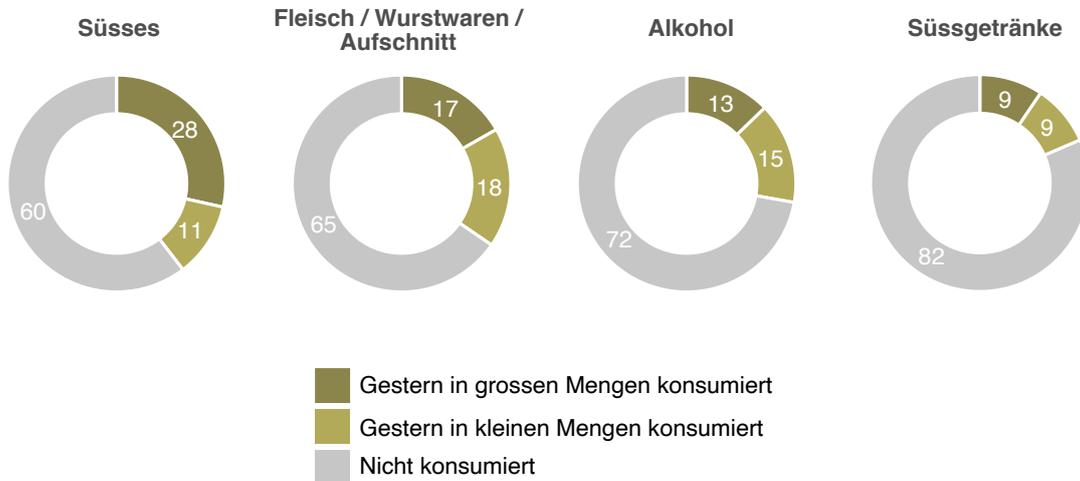
«Was haben Sie gestern alles zu sich genommen?», «Wovon haben Sie gestern mindestens die angegebenen Mengen gegessen/getrunken?»



Bei ungesunden Fleischwaren, Alkohol und Süssgetränken hat jeweils die Hälfte derjenigen, die überhaupt davon gegessen haben, auch eine grössere und dadurch kritischere Menge gegessen. Bei rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischwaren heisst das mindestens 150 Gramm, beim Alkohol mindestens drei Gläser Wein (3 dl), Bier (9 dl) oder Schnapps (0.9 dl) und bei Süssgetränken mindestens ein Glas voll (250 ml). Bei Süssigkeiten wie beispielsweise einer Cremeschnitte oder einem gezuckerten Fruchtjoghurt passierte es rascher, dass gleich eine ganze Portion davon gegessen wurde. 28 Prozent haben eine grössere Menge Zucker zu sich genommen und nur 11 Prozent hatten etwas kleines Süsses genascht wie beispielsweise ein kleines Stück Schokolade nach dem Abendessen.

### Am Vortag konsumierte Mengen an ungesunden Lebensmitteln (Abb. 5)

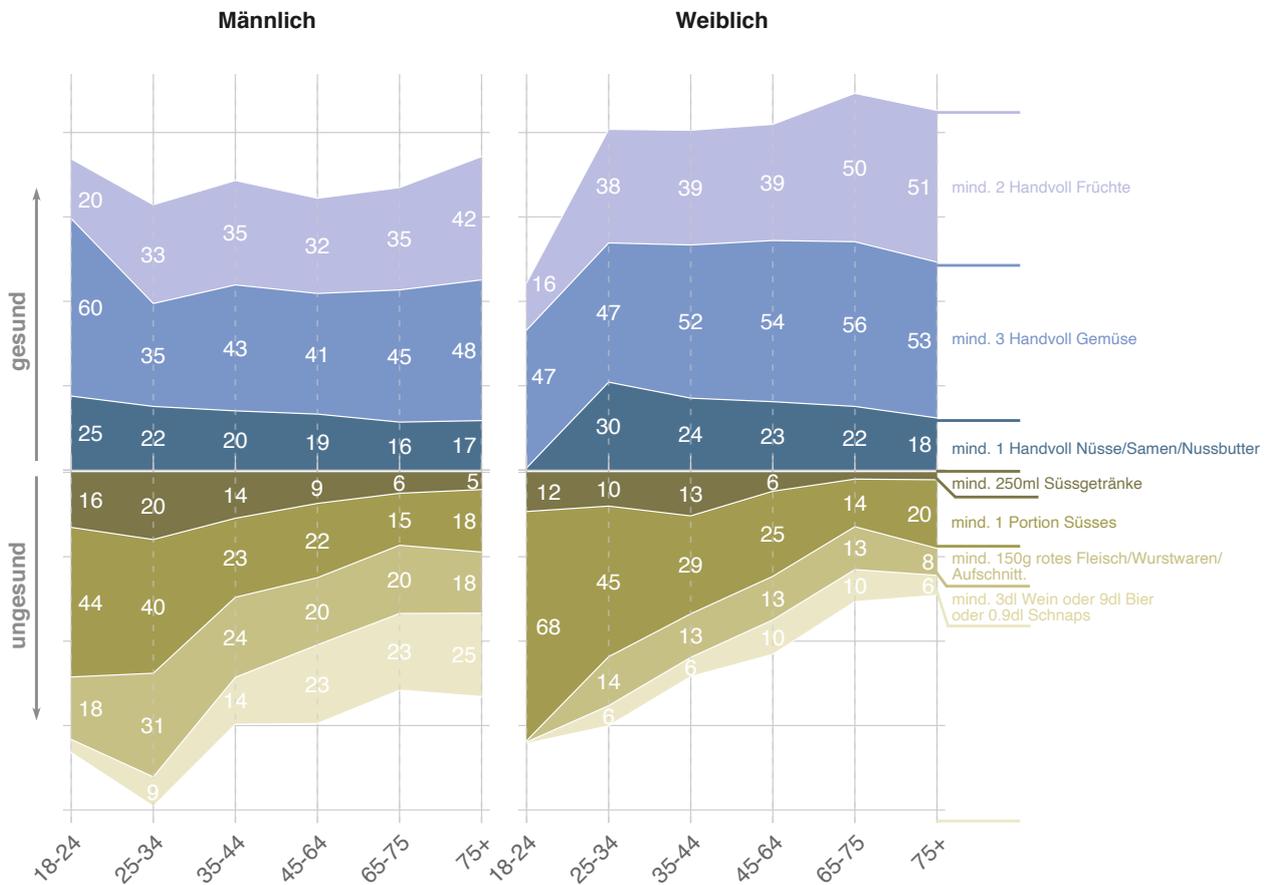
«Was haben Sie gestern alles zu sich genommen?», «Wovon haben Sie gestern mindestens die angegebenen Mengen gegessen/getrunken?»



In Abb. 6 wird deutlich, dass Frauen zumindest ab 25 Jahren tatsächlich mehr gesunde Lebensmittel wie Früchte und Gemüse essen und gleichzeitig weniger ungesunde Lebensmittel zu sich nehmen als Männer. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich dieses Phänomen. In der jüngsten Altersgruppe allerdings zeigt sich eine andere Tendenz. Hier konsumieren junge Frauen ähnlich viel ungesunde Lebensmittel, aber deutlich weniger gesunde als junge Männer.

Wovon am Vortag kritische Mengen gegessen wurde – nach Soziodemografie (Abb. 6)

«Wovon haben Sie gestern mindestens die angegebenen Mengen gegessen/getrunken?»



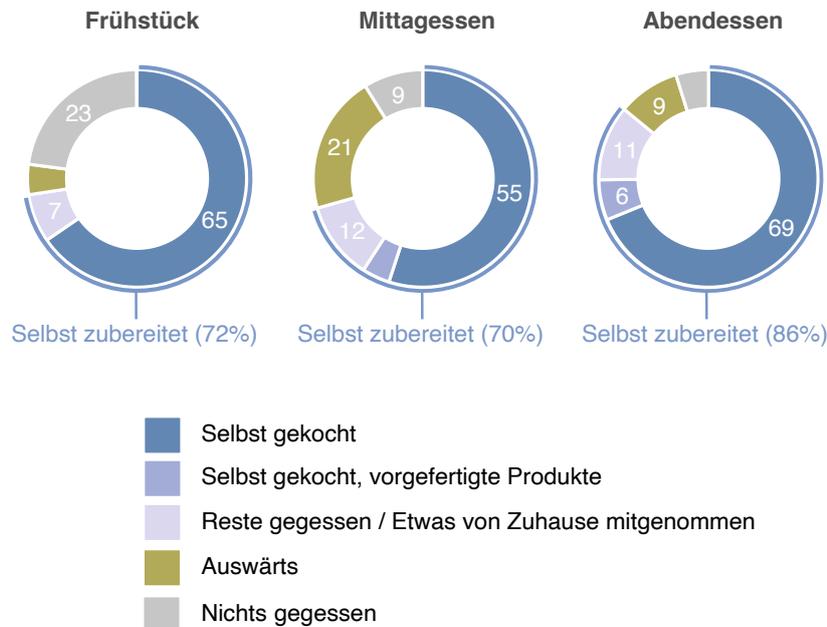
## 2.2. WIE UND WO ISST DIE SCHWEIZ?

Bei einer gesunden Ernährung geht es nicht nur darum, die richtigen Lebensmittel zu essen, sondern auch darum, wann, wo und wie man isst und woher die Lebensmittel stammen. Das Frühstück ist jene Mahlzeit, welche am häufigsten ausgelassen oder durch eine kleine Zwischenmahlzeit ersetzt wird: Trotz der Volksweisheit «Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler» hat knapp ein Viertel der Befragten am Vortag kein Frühstück zu sich genommen. Dies trifft vor allem auf Befragte unter 65 zu sowie jene die am Vortag arbeiten mussten. Oft kommt das Frühstück also wegen der Berufstätigkeit zu kurz. Immerhin 72 Prozent haben allerdings ein

selbst zubereitetes Frühstück eingenommen und nur gerade 5 Prozent haben morgens unterwegs ein Gipfeli oder dergleichen gekauft.

#### Essensmodi für Frühstück, Mittagessen und Abendessen (Abb. 7)

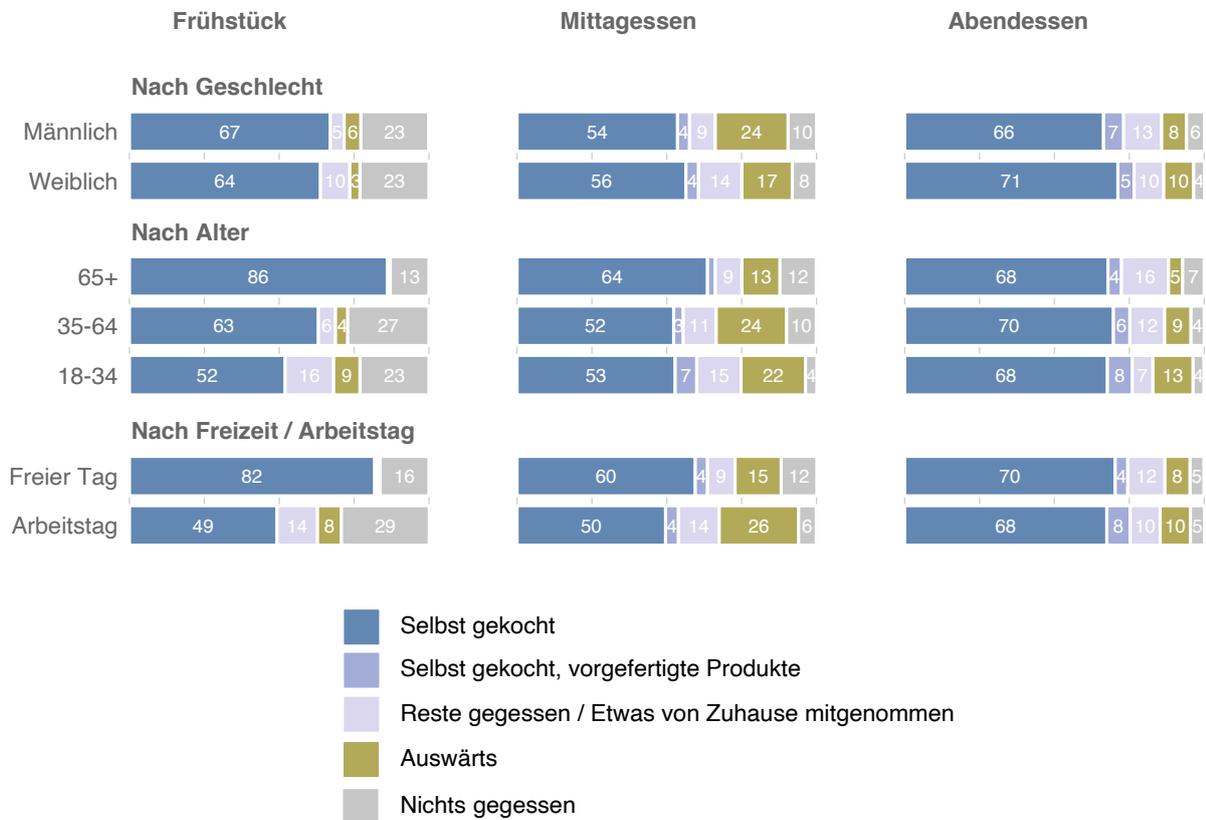
«Wie haben Sie gestern Frühstück gegessen?», «Wie haben Sie gestern Mittag gegessen?», «Wie haben Sie gestern Abend gegessen?»



Von allen Mahlzeiten wird das Mittagessen am häufigsten auswärts gegessen – sprich man isst im Restaurant, kauft Take-Away oder ein Fertiggericht. Vor allem Berufstätige oder Personen in Ausbildung haben oft nicht die Möglichkeit, mittags zu Hause zu essen. Entsprechend haben Personen, die am Vortag arbeiten mussten, am Vortag auch seltener mittags selbst gekocht als jene, die frei hatten. Dass doch immerhin noch 70 Prozent mittags etwas selbst zubereitetes essen, hat einerseits damit zu tun, dass einige von ihnen ihr Mittagessen von Zuhause mitnehmen (14%). Zudem galt während der ersten Tage der Befragung in der Schweiz noch die Homeoffice-Empfehlung, was den Anteil der Personen, die am Mittag (wie auch am Morgen) Zuhause gegessen haben, erhöht haben kann.

Essensmodi für Frühstück, Mittagessen und Abendessen – nach Soziodemografie (Abb. 8)

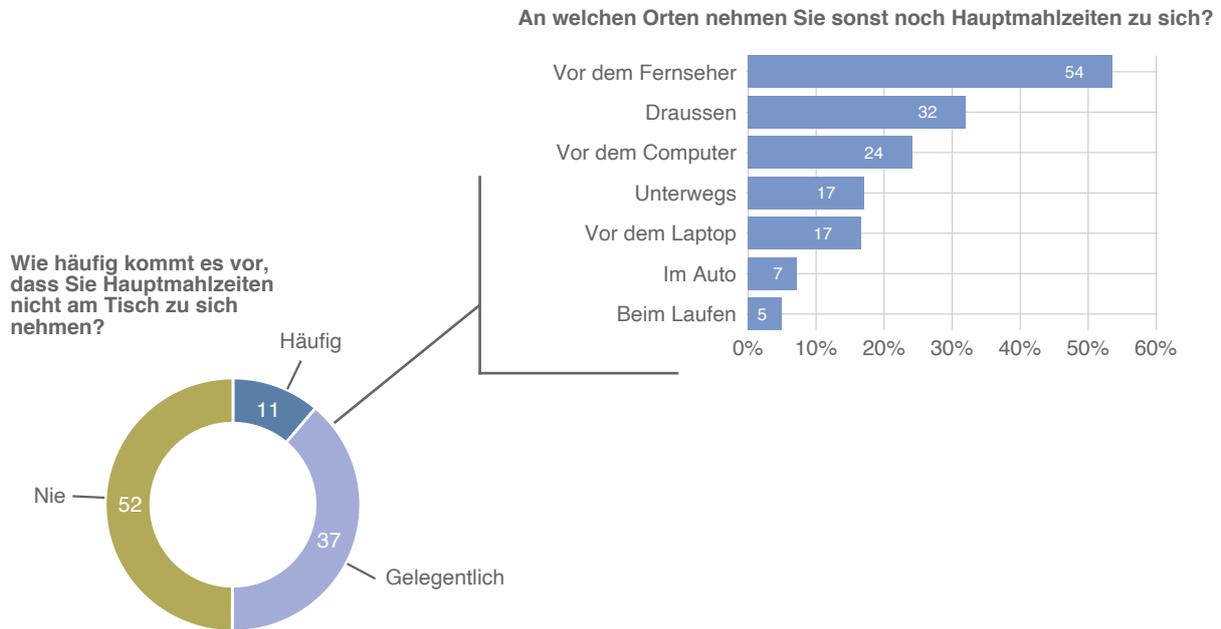
«Wie haben Sie gestern Frühstück gegessen?», «Wie haben Sie gestern Mittag gegessen?», «Wie haben Sie gestern Abend gegessen?»



Das Abendessen wird in der Schweiz besonders häufig selbst zubereitet. 86 Prozent geben an, am Vorabend etwas selbst gekochtes gegessen zu haben. Dabei haben 11 Prozent Reste gegessen und 6 Prozent haben mit vorgefertigten Produkten gekocht. Nur sehr wenige Personen essen abends auswärts, zumeist handelt es sich um die jüngste Generation.

### Wie oft Mahlzeiten nicht am Tisch eingenommen werden (Abb. 9)

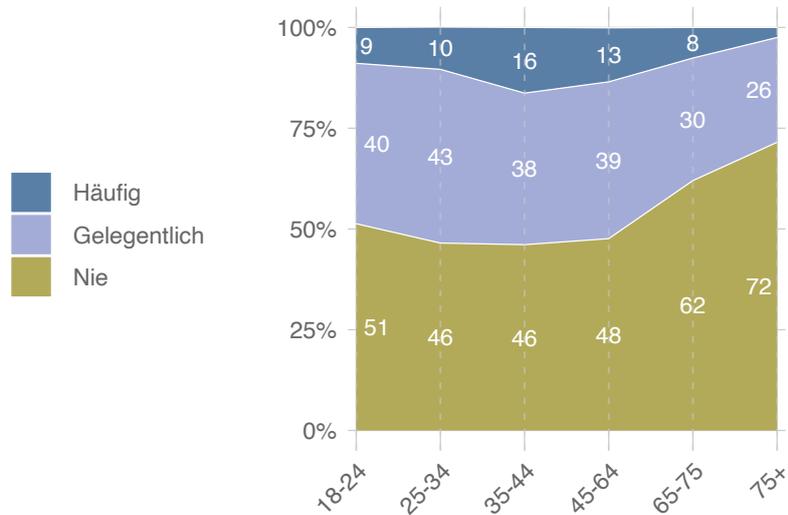
«Wie häufig kommt es vor, dass Sie Hauptmahlzeiten nicht am Tisch zu sich nehmen?», «An welchen Orten nehmen Sie sonst noch Hauptmahlzeiten zu sich?»



Etwas über die Hälfte der Befragten gibt an, immer am Tisch zu essen. 37 Prozent essen gelegentlich an einem anderen Ort und 11 Prozent tun dies sogar häufig (Abb. 9). Sich für die Essenseinnahme Zeit zu nehmen und Ablenkung durch Arbeit oder Fernsehen zu vermeiden gehört ebenfalls zu einem gesunden Lebensstil. Trotzdem werden Mahlzeiten sehr gerne vor dem Fernseher eingenommen. Auch häufig genannt wird das Essen vor dem Laptop oder Computer.

### Wie oft Mahlzeiten nicht am Tisch eingenommen werden – nach Alter (Abb. 10)

«Wie häufig kommt es vor, dass Sie Hauptmahlzeiten nicht am Tisch zu sich nehmen?»

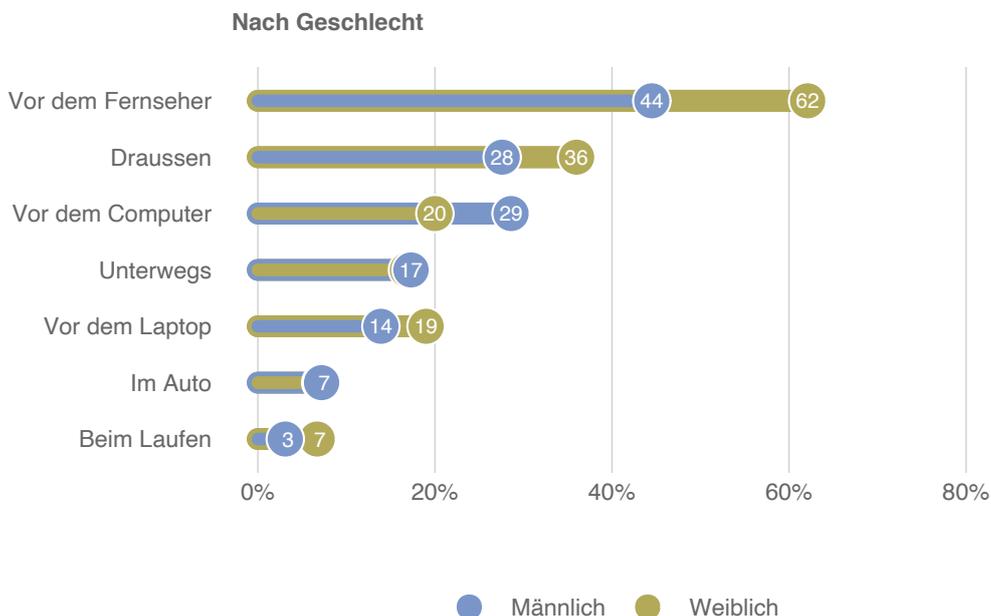


Ob man am Tisch isst oder nicht, ist eine Generationenfrage. 25- bis 44-Jährige geben am häufigsten an, gelegentlich oder sogar oft an einem anderen Ort zu essen. In der jüngsten Altersgruppe verliert diese Mode wieder leicht an Beliebtheit. Ab 45 nimmt die Tendenz zu, am Tisch zu essen und besonders ältere Befragte geben besonders häufig an, immer am Tisch zu essen. Die TV-Mahlzeit scheint ausserdem bei den Frauen besonders beliebt zu sein. Vor dem Computer zu essen ist insgesamt etwas weniger beliebt, ist aber unter Männern etwas beliebter als unter Frauen.

**Ob man am Tisch isst oder nicht, ist eine Generationenfrage.**

### Wo man sonst noch isst – nach Geschlecht (Abb. 11)

«An welchen Orten nehmen Sie sonst noch Hauptmahlzeiten zu sich?»

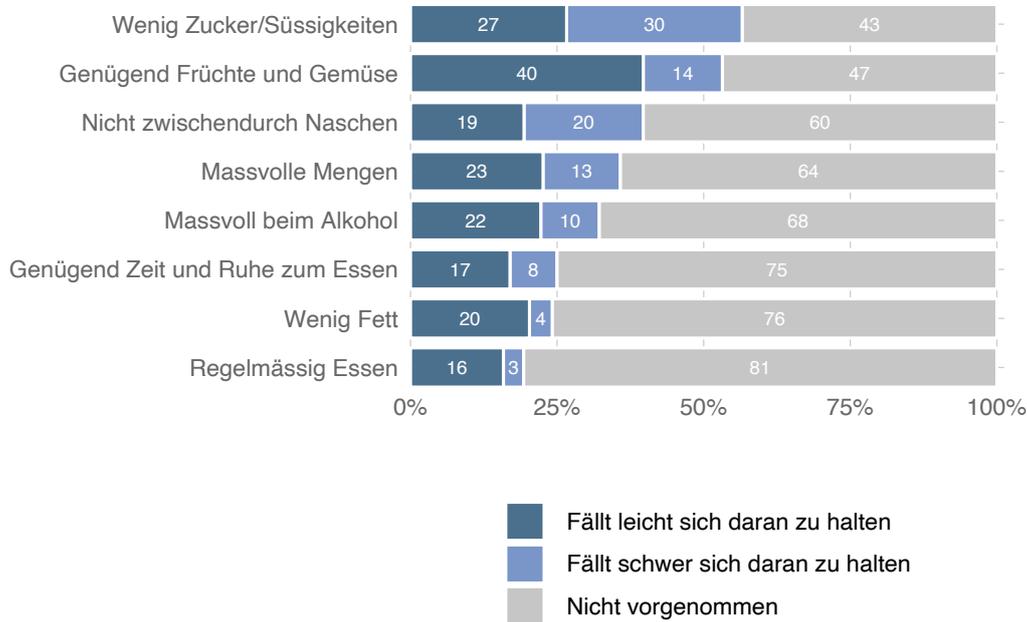


## 2.3. ANSÄTZE FÜR EINE BESSERE ERNÄHRUNG

Am häufigsten nehmen sich Schweizerinnen und Schweizer vor, weniger Zucker zu essen, an zweiter Stelle steht der Vorsatz, genügend Früchte und Gemüse zu essen. Gerade der Verzicht auf Süsses fällt ihnen aber besonders schwer – von den 57 Prozent, die ihren Zuckerkonsum reduzieren möchten, hat mehr als die Hälfte Mühe mit der Umsetzung. Auch das Naschen zwischen den Mahlzeiten ist eine Gewohnheit, die sich die Befragten nur schwer abgewöhnen können. Genügend pflanzliche Lebensmittel zu essen, sich Zeit fürs Essen zu nehmen und auf ein gesundes Mass auf dem Teller sowie beim Alkohol zu achten fällt den Befragten etwas leichter. Am wenigsten schwer fallen den Befragten regelmässig zu essen und die Reduktion von fettigen Lebensmitteln. Beide Vorsätze werden allerdings nur von wenigen verfolgt. Fett wurde in unseren Kulturkreisen lange Zeit als ungesund verpönt, weshalb es ein grosses Angebot an weniger fettreichen Alternativen gibt. Ein Verzicht ist daher leichter umsetzbar.

**Prioritäten und Umsetzbarkeit von Ernährungszielen (Abb. 12)**

«In welchen Bereichen haben Sie sich in den letzten 5 Jahren vorgenommen, Ihre Ernährung zu verbessern?», «In welchen Bereichen fällt es Ihnen schwer, sich an das zu halten, was Sie sich vornehmen?»

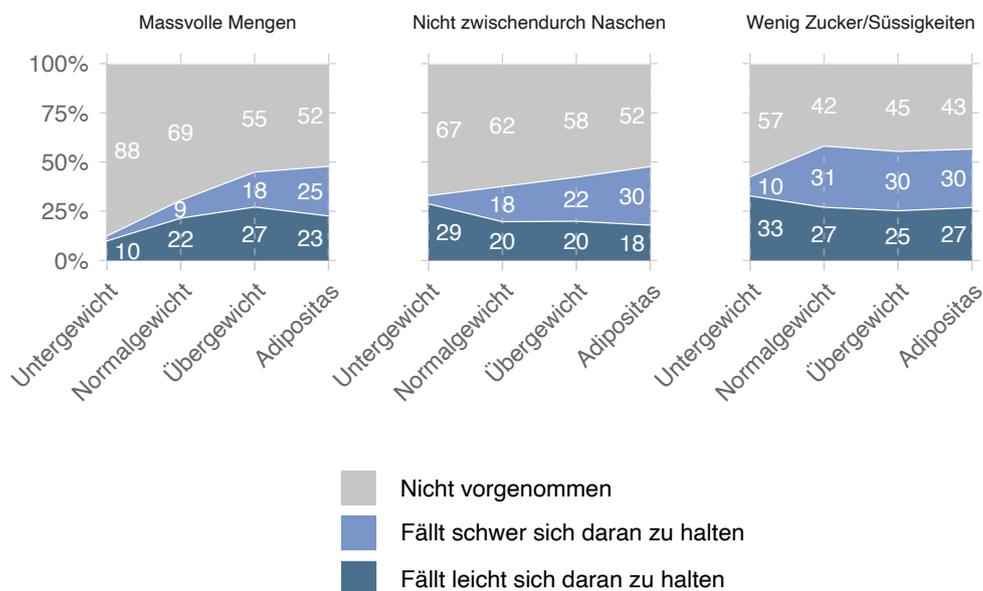


Nicht alle Befragte haben gleich viel Mühe mit den genannten Vorsätzen. Untergewichtigen Befragten fällt es leichter ihre Vorsätze umzusetzen. Im Fall von Untergewicht ist diese Disziplin aber nicht unbedingt gesund, insbesondere wenn es darum geht, genug zu essen (massvolle Mengen und Naschen). Normalgewichtige haben fast gleich viel Mühe, auf Süßigkeiten zu verzichten, wie Übergewichtige. Es fällt ihnen aber leichter als den Übergewichtigen massvolle Mengen zu essen. Stark übergewichtigen Befragten fällt es besonders schwer, nicht zu viel und nicht zu oft zu essen. Zucker ist also eher ein gesamtgesellschaftliches Problem, während das richtige Mass ein Thema der Unter- und Übergewichtigen ist. Auffallend ist, dass über die Hälfte der Befragten mit Adipositas sich gar keine Vorsätze bezüglich der Menge und Regelmässigkeit ihrer Essenaufnahme macht.

# Stark übergewichtigen Befragten fällt es besonders schwer, nicht zu viel und nicht zu oft zu essen.

## Prioritäten und Umsetzbarkeit von Ernährungszielen – nach BMI (Abb. 13)

«In welchen Bereichen haben Sie sich in den letzten 5 Jahren vorgenommen, Ihre Ernährung zu verbessern?», «In welchen Bereichen fällt es Ihnen schwer, sich an das zu halten, was Sie sich vornehmen?»

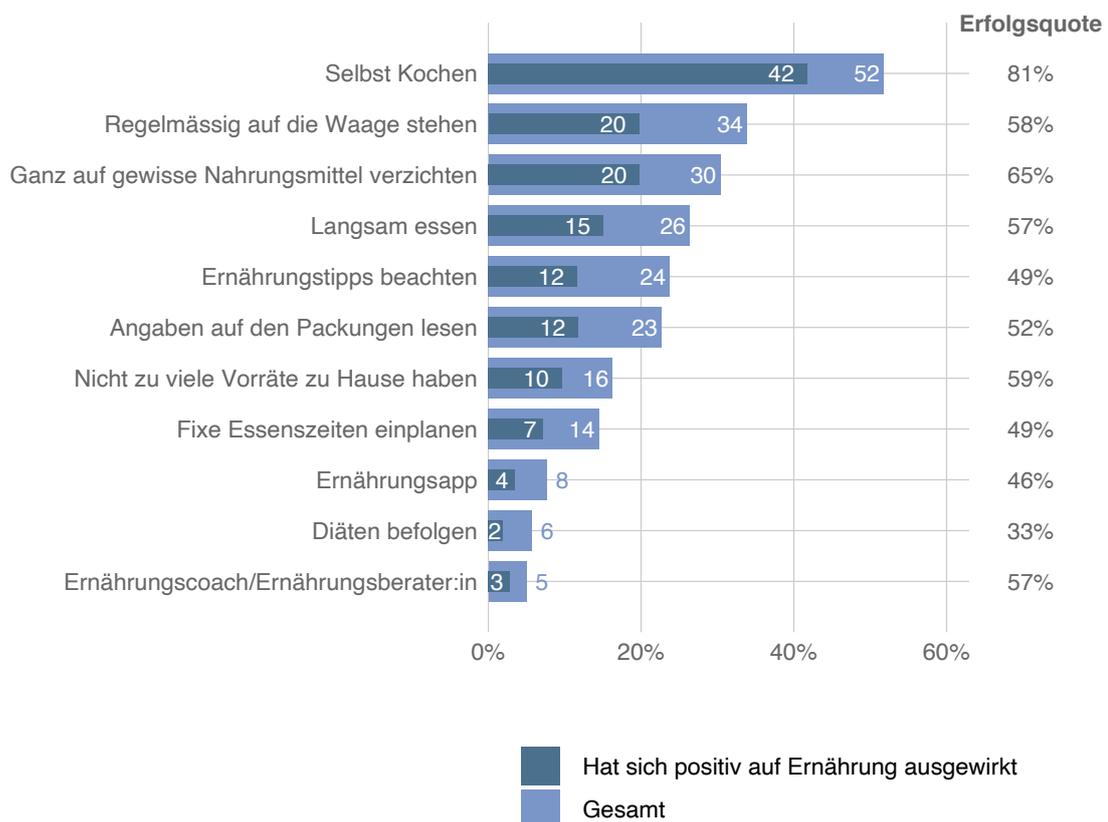


Um Vorsätze für eine gesunde Ernährung umzusetzen, wird in der Schweiz gerne selbst gekocht. Diese Massnahme wurde schon von mehr als der Hälfte der Befragten ausprobiert und von den meisten als wirksam beurteilt. Über 80 Prozent sind der Meinung, dass es sich positiv auf ihre Ernährung ausgewirkt hat, selbst zu kochen. Auch der Verzicht auf einzelne Lebensmittel hat eine hohe Erfolgsquote. Die schlechteste Erfolgsquote haben Diäten, welche zwar in den letzten Jahren zunehmend in Verruf gerieten aber immer noch populär sind.

# Über 80 Prozent sind der Meinung, dass es sich positiv auf ihre Ernährung ausgewirkt hat, selbst zu kochen.

## Verbreitung und Erfolgsquote von Ansätzen für eine gesündere Ernährung (Abb. 14)

«Was haben Sie selbst schon unternommen, um gesünder zu essen?» «Was davon hat sich nachhaltig positiv auf Ihre Ernährung ausgewirkt?»



# Bewegung

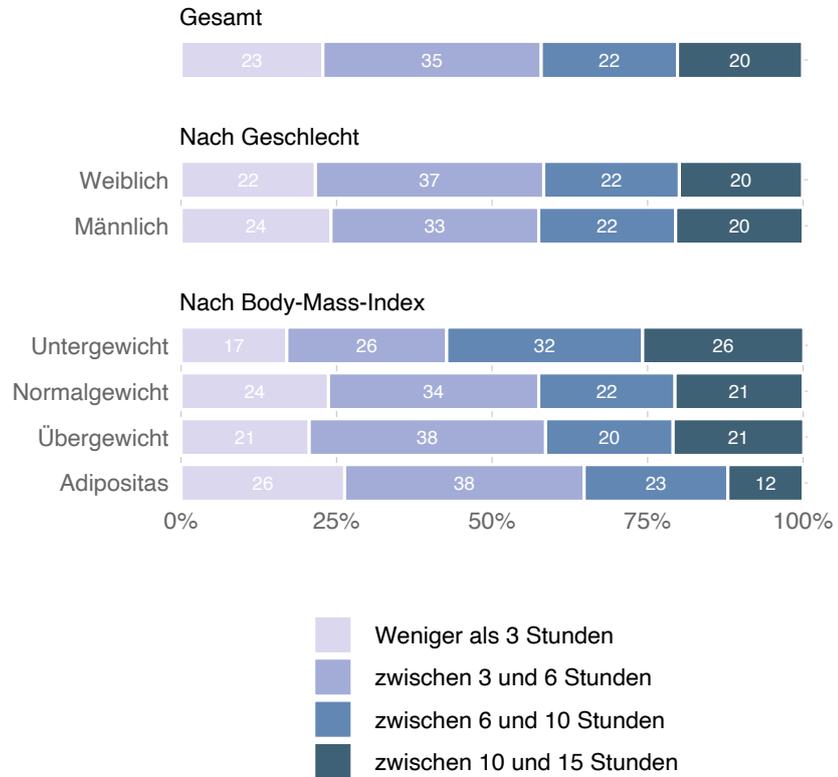
Neben einer gesunden Ernährung gehört auch ausreichend Bewegung zu einem gesunden Lebensstil. Dieses Kapitel fragt nach der Bedeutung von Bewegung und nach den Gründen für Bewegungsmangel. Wir haben die Teilnehmenden ausserdem gefragt, wie viel sie sich in der Vorwoche im Alltag bewegt und wie viel Sport sie getrieben haben. Und auch hier geht es wieder darum, was die beliebtesten und was die hilfreichsten Ansätze und Anschaffungen für mehr Bewegung sind.

## 3.1. WIE BEWEGT SICH DIE SCHWEIZ?

Geht es um alltägliche Bewegung wie Spazieren oder Fahrradfahren, scheinen Frauen und Männer praktisch gleich aktiv zu sein (Abb. 15). Bei intensiver Bewegung wie sportlicher Betätigung hingegen zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede (Abb. 16). 53 Prozent der Männer geben an, sich mehr als vier Stunden pro Woche intensiv zu bewegen, bei den Frauen sind es bloss 38 Prozent.

Anzahl Stunden Bewegung (ohne Sport) pro Woche (Abb. 15)

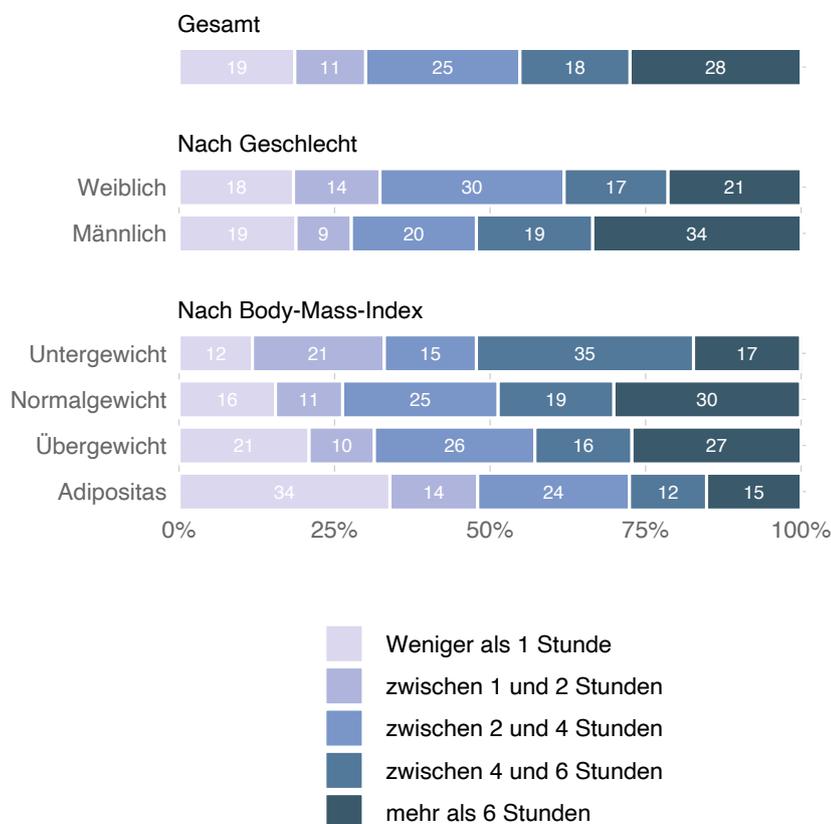
«Wie viele Stunden haben Sie sich in den letzten 7 Tagen aktiv bewegt durch Spazieren, Fahrrad fahren etc. (ohne Sport)?»



Personen mit Übergewicht bewegen sich nur leicht weniger im Alltag als Normalgewichtige (Abb. 15). Intensiv betätigen sich allerdings jene mit starkem Übergewicht deutlich seltener (Abb. 16). Dennoch gerät immerhin ein Viertel der adipösen Befragten mehr als vier Stunden pro Woche ausser Atem. Allerdings muss berücksichtigt werden, dass gerade stark übergewichtige Personen eine Aktivität rascher als intensive Bewegung empfinden. Gleichzeitig gibt es auch Übergewichtige, die tatsächlich sehr sportlich sind. Zudem können auch ausgesprochen sportliche Menschen einen erhöhten BMI haben, der nicht auf einem erhöhten Fett- sondern Muskelanteil beruht.

## Anzahl Stunden Sport pro Woche (Abb. 16)

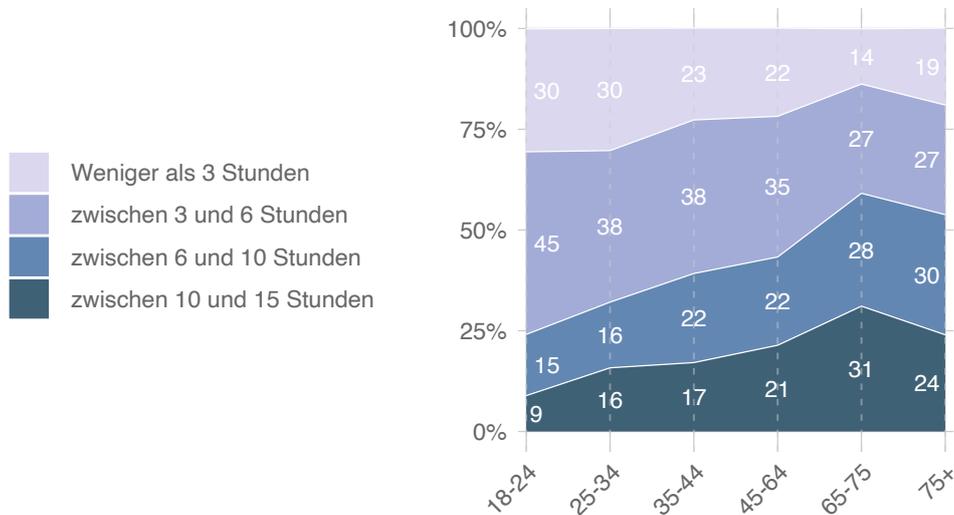
«Wie viele Stunden haben Sie in den letzten 7 Tagen Sport getrieben? Als sportliche Aktivität zählt alles, bei dem die Herzfrequenz ansteigt und man beginnt, sich atemlos zu fühlen.»



Mit zunehmendem Alter steigt das Ausmass an Alltagsbewegung immer stärker (Abb. 17). Vergleicht man die jüngste Generation mit jener der frisch pensionierten, so verdoppelt sich der Anteil Personen, die sich im Alltag mehr als sechs Stunden pro Woche bewegen. Das Wegfallen von beruflichen und familiären Verpflichtungen ermöglicht es Seniorinnen und Senioren, sich mehr zu bewegen. Ab 75 Jahren sinkt dieser Anteil wieder leicht, was wahrscheinlich auf die geringere Mobilität zurückzuführen ist.

## Anzahl Stunden Bewegung (ohne Sport) pro Woche – nach Alter (Abb. 17)

«Wie viele Stunden haben Sie sich in den letzten 7 Tagen aktiv bewegt durch Spazieren, Fahrrad fahren etc. (ohne Sport)?»

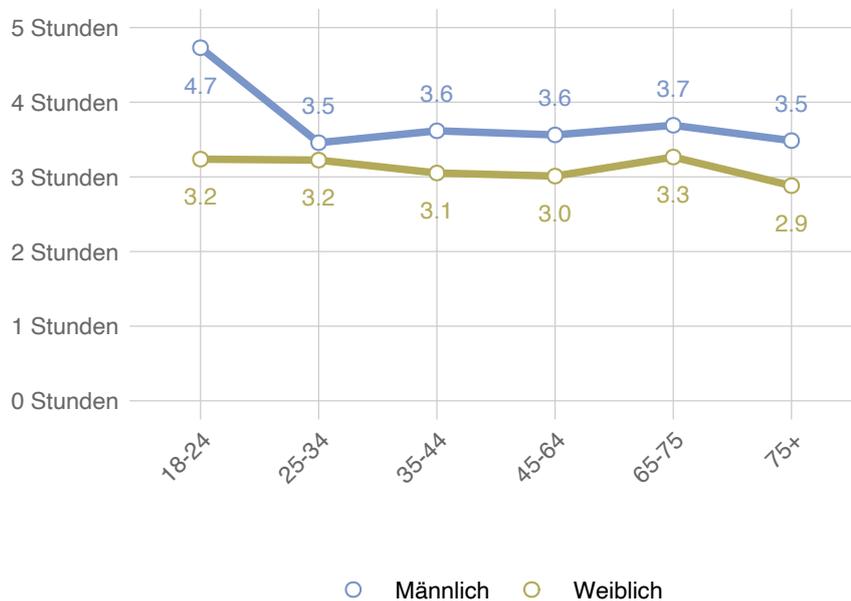


Im Falle intensiver körperlicher Betätigung ist nur ein geringer Anstieg bei frisch pensionierten festzustellen. Auch hier muss berücksichtigt werden, dass man mit zunehmendem Alter rascher ausser Atem gerät und daher auch rascher eine körperliche Betätigung als intensiv erfährt. Auffallend ist der Geschlechterunterschied beim Sport. Männer treiben generell etwas mehr Sport als Frauen. Besonders stark unterscheiden sich die Geschlechter in den jungen Jahren: Männer zwischen 18 und 24 treiben im Schnitt 1.5 Stunden mehr Sport pro Woche als junge Frauen.

**Das Wegfallen von  
beruflichen und familiären  
Verpflichtungen ermöglicht  
es Seniorinnen und Senioren,  
sich mehr zu bewegen.**

## Anzahl Stunden Sport pro Woche – nach Soziodemografie (Abb. 18)

«Wie viele Stunden haben Sie in den letzten 7 Tagen Sport getrieben? Als sportliche Aktivität zählt alles, bei dem die Herzfrequenz ansteigt und man beginnt, sich atemlos zu fühlen.»

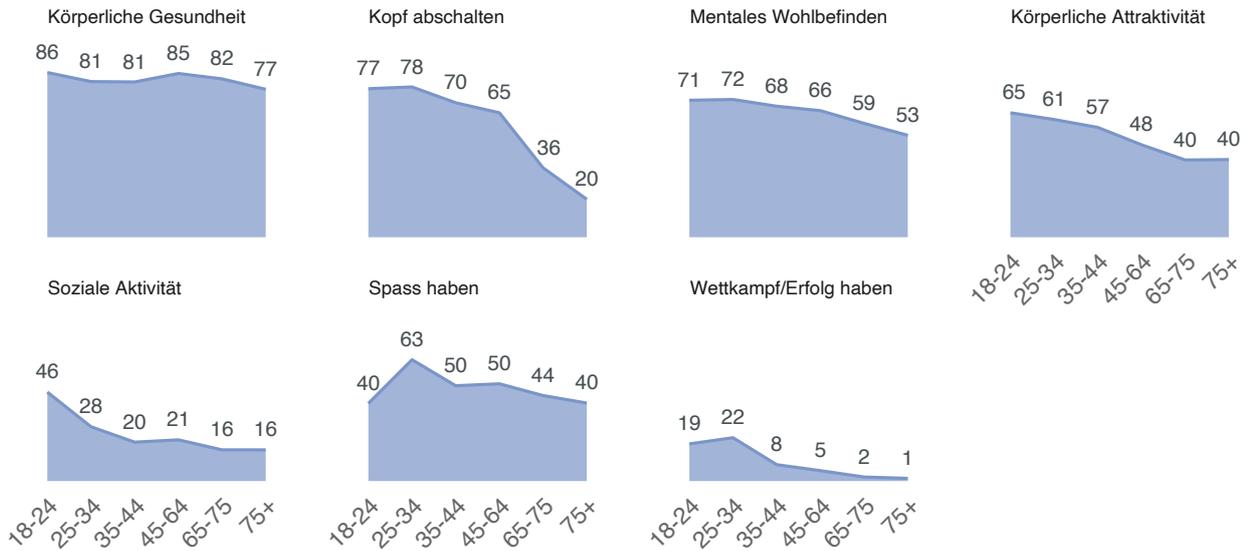


### 3.2. MOTIVATION UND HINDERNISSE

Während körperliche Gesundheit für alle Altersgruppen der wichtigste Grund für Bewegung ist, gerät die Bedeutung von körperlicher Attraktivität mit zunehmendem Alter in den Hintergrund. Auffallend ist, dass die Bedeutung von mentaler Entlastung durch Sport bei Befragten ab 65 sehr stark abnimmt. Ältere Personen geben generell ein tieferes Stresslevel an (Abb. 24), sodass ihr Bedürfnis nach Stressreduzierung automatisch geringer ist. Gleichzeitig bewegen sie sich aber auch mehr, was sich wiederum stressreduzierend auswirkt. Entsprechend rückt auch mentales Wohlbefinden als Effekt von Bewegung mit zunehmendem Alter etwas in den Hintergrund. Spass haben ist vor allem für 25- bis 34-Jährige bedeutsam. Soziale Aspekte und Erfolg/Wettkampf sind lediglich bei jüngeren Generationen ein Thema.

## Bedeutung von Bewegung – nach Alter (Abb. 19)

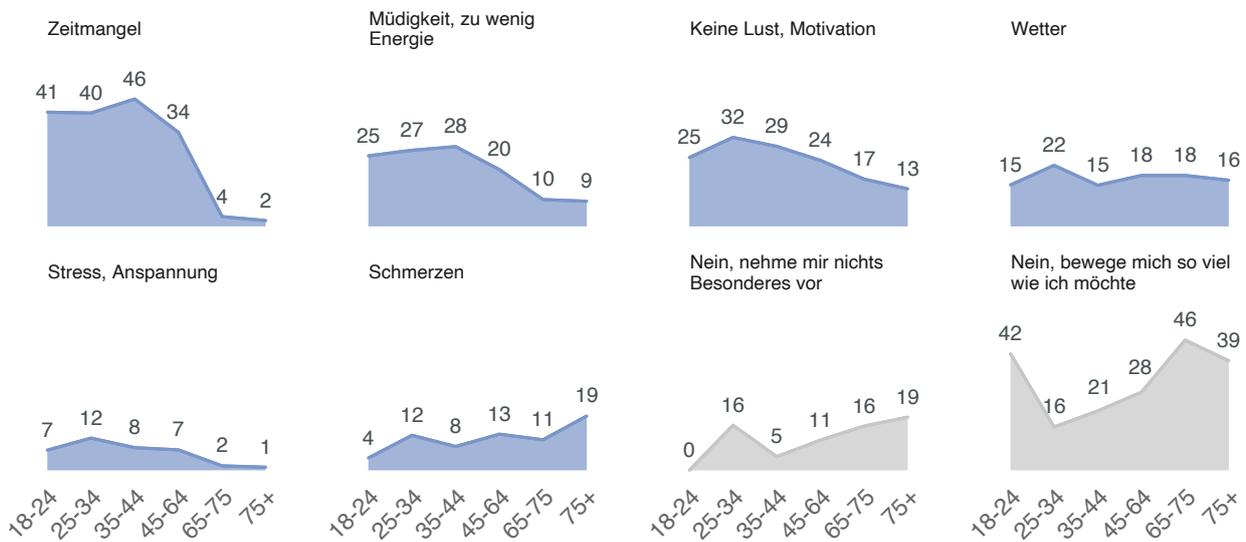
«Welche Bedeutung hat Bewegung für Sie?»



Zeitmangel ist in den jüngeren Generationen der am häufigsten genannte Grund für fehlende Bewegung und beginnt erst ab der Lebensmitte langsam zu sinken. Ab 65 spielt Zeitmangel praktisch keine Rolle mehr. Ältere Befragte geben zudem am häufigsten an, sich so viel zu bewegen, wie sie möchten. Gleichzeitig nehmen sich ältere Menschen auch weniger vor als jüngere, so dass das Erreichen von Bewegungszielen automatisch einfacher wird. Jüngere Befragte sowie jene in der Lebensmitte nennen neben Zeitmangel auch häufiger Müdigkeit und Lustlosigkeit als Hinderungsgründe. Die Belastung durch Ausbildung, Arbeit und Kinderbetreuung stehen demnach der Bewegung im Weg.

## Gründe für fehlende Bewegung – nach Alter (Abb. 20)

«Gibt es Gründe dafür, dass Sie sich weniger bewegen oder weniger Sport treiben, als Sie gerne würden?»

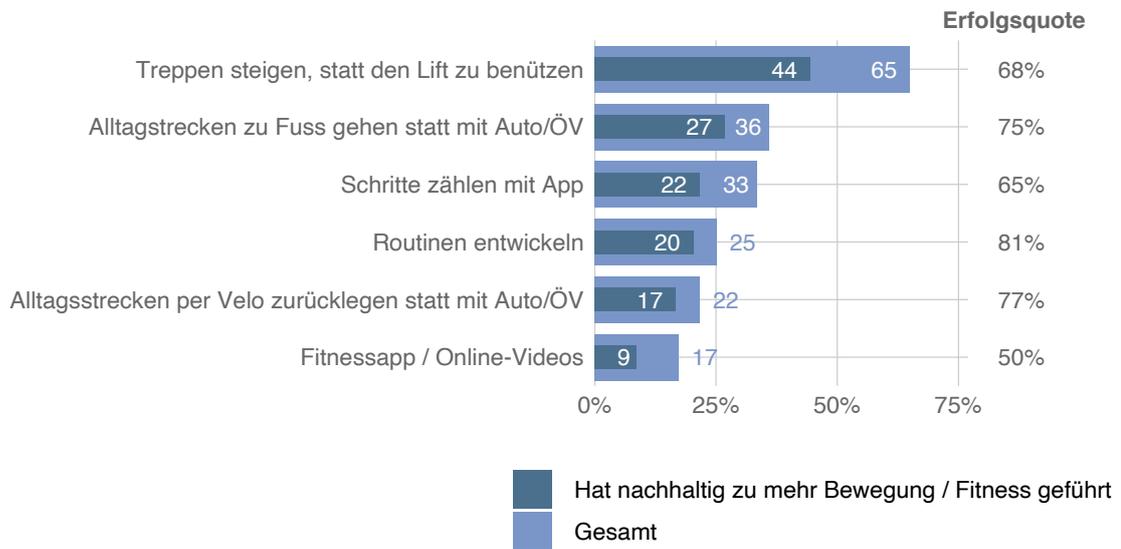


## 3.3. ANSÄTZE FÜR MEHR BEWEGUNG

Der beliebteste Ansatz in der Schweiz, um zu mehr Bewegung zu kommen, ist eindeutig das altbekannte Treppensteigen. 65 Prozent aller Befragten haben schon versucht ihre Fitness zu verbessern, indem sie auf den Lift verzichten. Zwar ist die Erfolgsquote dieser Strategie mit 68 Prozent recht gut. Noch wirksamer ist es allerdings, feste Routinen zu entwickeln. Über 80 Prozent berichten, dass sich dies nachhaltig auf ihre Fitness ausgewirkt hat. Genutzt wurde dieses Erfolgsrezept bisher allerdings nur von einem Viertel aller Befragten. Auch öfters Alltagsstrecken zu Fuss oder mit dem Velo statt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückzulegen bewirkt laut den Befragten sehr viel. Als weniger hilfreich stellen sich Fitnessapps und -videos heraus. Nur bei der Hälfte derjenigen, die dies schon ausprobiert haben, haben die digitalen Möglichkeiten zu einer Verbesserung geführt.

**Verbreitung und Erfolgsquote von Ansätzen für mehr Bewegung (Abb. 21)**

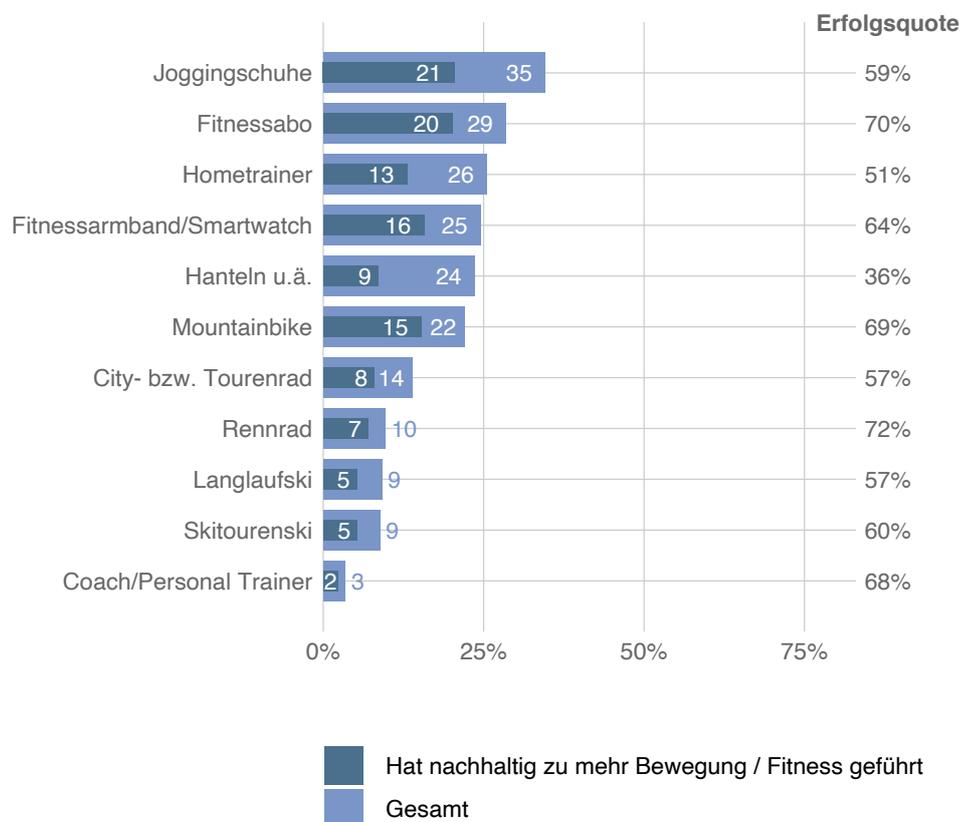
«Was haben Sie schon ausprobiert, um zu mehr Bewegung bzw. Fitness zu kommen?» «Was davon hat nachhaltig dazu geführt, dass Sie sich mehr bewegen bzw. fit halten?»



In der Hoffnung auf mehr Bewegung ist man schnell bereit, Geld auszugeben. Ein Drittel der Befragten hat sich zu diesem Zweck schon einmal neue Joggingsschuhe gekauft. Die Hoffnung erfüllt hat diese Anschaffung bei 59 Prozent. Etwas wirksamer ist erstaunlicherweise ein Fitnessabo. Die Anschaffung eines Mitgliedsausweises gilt als typischer Neujahrsvorsatz, der rasch in Vergessenheit gerät – zu Unrecht, wie die Erfolgsquote von 70 Prozent zeigt. Eine noch bessere Erfolgsquote hat lediglich der Kauf eines Rennrads (72%), wofür allerdings wohl ein bereits vor der Anschaffung vorhandenes Interesse am Radsport nötig ist.

### Verbreitung und Erfolgsquoten von Anschaffungen für mehr Bewegung (Abb. 22)

«Was haben Sie schon angeschafft bzw. gekauft, um zu mehr Bewegung zu kommen?» «Was davon hat nachhaltig dazu geführt, dass Sie sich mehr bewegen bzw. fit halten?»



# Wohlbefinden

Obwohl die mentale Gesundheit in den letzten Jahren immer stärker thematisiert wurde, steht sie beim Thema gesunder Lebensstil nicht an erster Stelle. In diesem Kapitel geht es darum, wer am stärksten gestresst ist, um den Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit sowie um günstige und ungünstige Stressbewältigungstechniken. Oft leidet auch der Schlaf unter dem Stresslevel. Die Schlafdauer und Schlafqualität der Schweizerinnen und Schweizer sind ein weiteres Thema dieses Kapitels. Wer schläft zu wenig und wer hat welche Schlafprobleme? Auch hier werden wieder die beliebtesten und die hilfreichsten Ansätze gegen Schlafprobleme aufgezeigt. Zuletzt soll die Sexualität der Schweizerinnen und Schweizer thematisiert werden, die unter dem Stress leidet, aber auch als Mittel gegen Stress helfen kann.

## 4.1. WIE GESTRESST IST DIE SCHWEIZ?

Zwar ist der Anteil derer, die sich (eher) nicht gestresst fühlen, mit 64 Prozent auf den ersten Blick hoch. Dies bedeutet aber auch, dass mehr als ein Drittel der Bevölkerung bis zu einem gewissen Ausmass gestresst und damit einem Gesundheitsrisiko ausgesetzt ist.<sup>1</sup>

Dementsprechend hängt der Gesundheitszustand auch bei den Befragten mit dem empfundenen Stressniveau zusammen; je schlechter der Gesundheitszustand, desto höher das

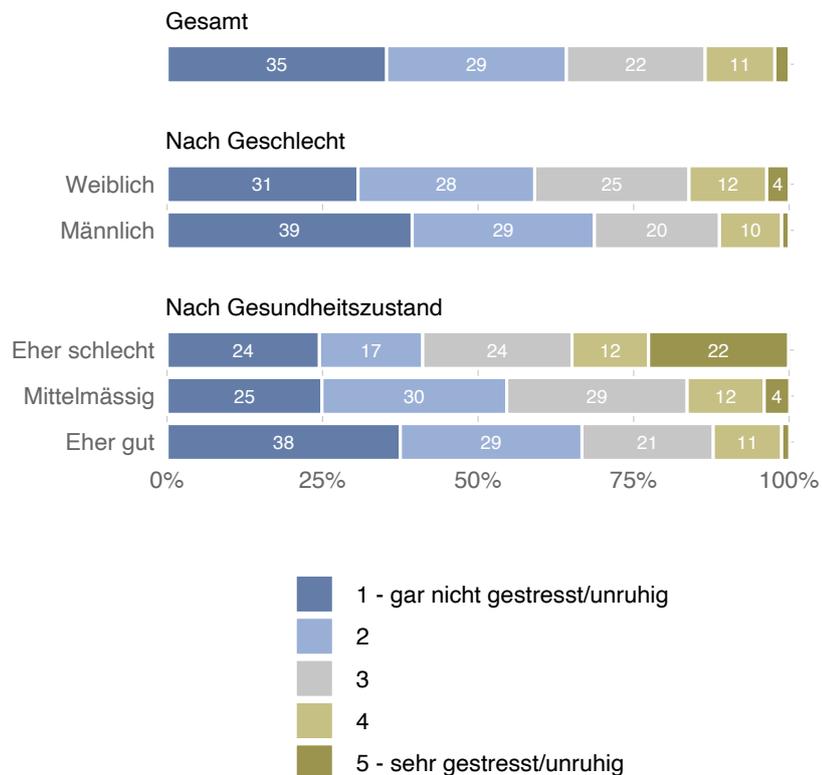
---

<sup>1</sup>Die Kategorie «sehr gestresst» wurde sehr selten angegeben und kann akuten Stresssituationen zugeordnet werden. Der mittlere Wert (also der Wert 3 auf einer Skala von 1 bis 5) kann daher bereits als ein leichtes Stressempfinden eingestuft werden.

Stressniveau und umgekehrt. Besonders der Anteil jener, die sich sehr gestresst fühlen, ist bei Befragten mit schlechtem Gesundheitszustand mit 22 Prozent massiv höher als in der Gesamtbevölkerung (3%). Hier liegt vermutlich eine wechselseitige Wirkung vor: Einerseits wirkt sich Stress negativ auf den Gesundheitszustand aus, andererseits können gesundheitliche Probleme Stress verursachen.

### Stressniveau (Abb. 23)

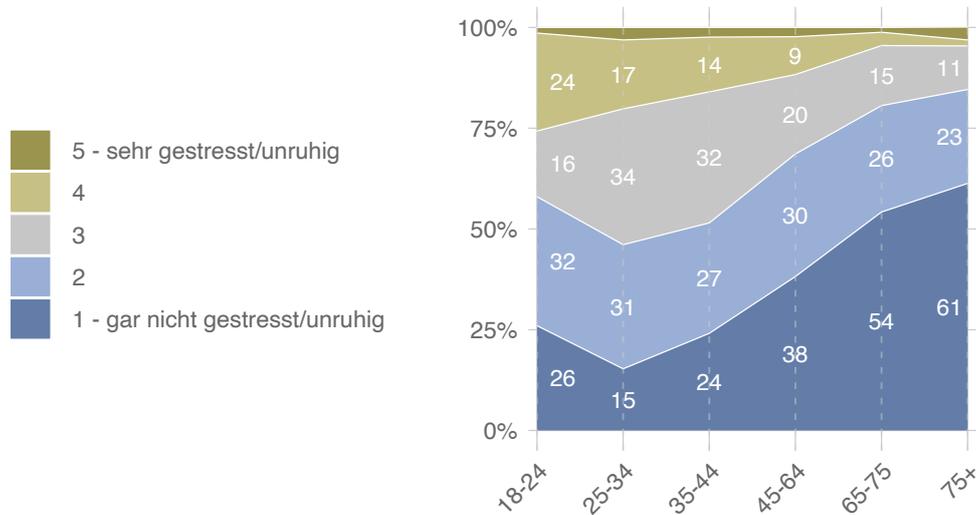
«Fühlen Sie sich zurzeit unruhig oder gestresst?»



Mit zunehmendem Alter nimmt das Stresslevel deutlich ab. Bei den 25- bis 44-Jährigen ist der Anteil an Befragten, die (eher) nicht gestresst sind, am tiefsten. Gleichzeitig gibt hier mit rund einem Drittel der grösste Anteil «teils, teils» an auf die Frage, ob sie sich zurzeit unruhig oder gestresst fühlen. Es sind die Lebensjahre, in denen in Beruf und Familie die Belastung sehr hoch ist. In der jüngsten Altersgruppe gibt es zwar einen grösseren Anteil an Befragten, die sich nicht gestresst fühlen. Gleichzeitig aber auch den grössten Anteil an Befragten, die sich gestresst fühlen.

## Stressniveau – nach Alter (Abb. 24)

«Fühlen Sie sich zurzeit unruhig oder gestresst?»

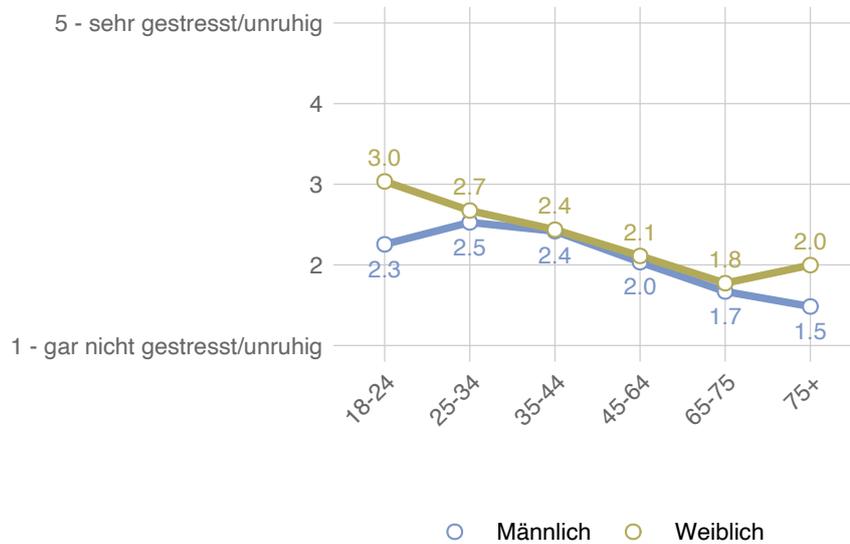


Diese Gleichzeitigkeit von hohem und niedrigem Stressniveau ist vermutlich auf einen Gender-Stress-Gap in der jüngsten Altersgruppe zurückzuführen. Während junge Männer noch relativ entspannt sind und ihren Belastungsgipfel zwischen 25 und 44 Jahren erreichen, fühlen sich vor allem junge Frauen sehr gestresst. Am wenigsten Stress empfinden ältere Männer ab 75.

**Mit zunehmendem Alter  
nimmt das Stresslevel  
deutlich ab.**

Stressniveau – nach Soziodemografie (Abb. 25)

«Fühlen Sie sich zurzeit unruhig oder gestresst?»



In den meisten Fällen handelt es sich nicht nur um ein unangenehmes Gefühl von Stress. Ein grosser Teil der Befragten, die Stress erleben, geben an, dass ihr psychischer Zustand auch körperliche Auswirkungen hat. Nur 9 Prozent berichten, dass sich Stress bei ihnen nicht in körperlichen Beschwerden niederschlägt. Die am häufigsten genannte Auswirkung von Stress ist dabei schlechter Schlaf.

Körperliche Auswirkungen von Stress bei Befragten mit Stressempfinden (Abb. 26)

«Schlägt sich Stress bei Ihnen teilweise auch in körperlichen Beschwerden nieder?»

**Schlechter Schlaf (58%)**

Kopfschmerzen (30%)

Verdauungsprobleme oder Übelkeit (28%)

Rückenschmerzen (26%)

Weniger Lust auf Sex (23%)

Schwaches Immunsystem (11%)

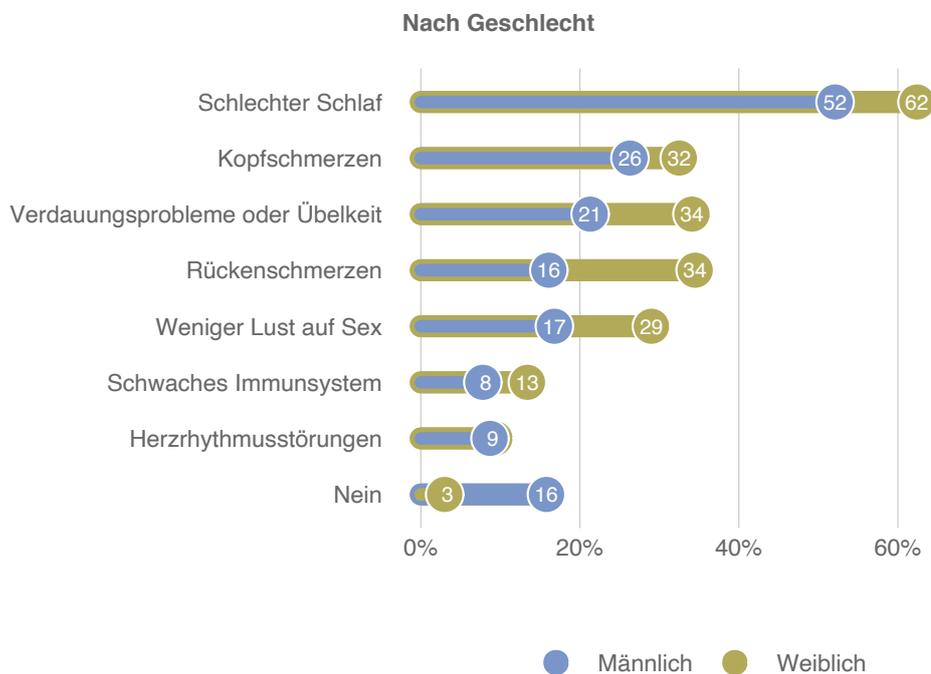
Herzrhythmusstörungen (9%)

Nein (9%)

Auffällig ist, dass gestresste Frauen häufiger körperliche Stressreaktionen beobachten, während gestresste Männer eher angeben, keine körperlichen Symptome zu haben. Frauen sind besonders von Rückenschmerzen stärker betroffen, aber auch Libidoverlust sowie Verdauungs- und Schlafprobleme kommen bei ihnen etwas häufiger vor. Bei Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und dem Immunsystem ist der Geschlechterunterschied weniger ausgeprägt.

#### Körperliche Auswirkungen von Stress bei Befragten mit Stressempfinden – nach Geschlecht (Abb. 27)

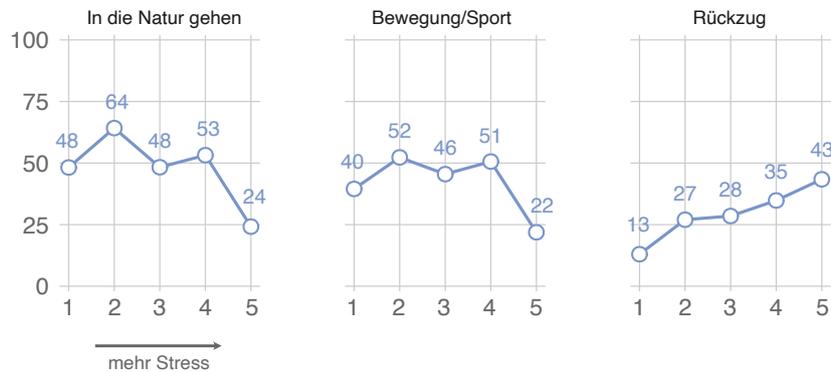
«Schlägt sich Stress bei Ihnen teilweise auch in körperlichen Beschwerden nieder?»



Das Stressniveau hat zudem einen ungünstigen Einfluss auf die Stressbewältigung. Befragte mit einem sehr hohen Stressniveau nutzen seltener förderliche Strategien zum Stressabbau wie Bewegung und Sport oder Erholung in der Natur. Die Tendenz, sich zurückzuziehen, nimmt dagegen mit steigendem Stressniveau zu.

## Stressreduktionstechniken nach Stressniveau (Abb. 28)

«Was tun Sie, wenn Sie viel Stress haben?», «Fühlen Sie sich zurzeit unruhig oder gestresst?»

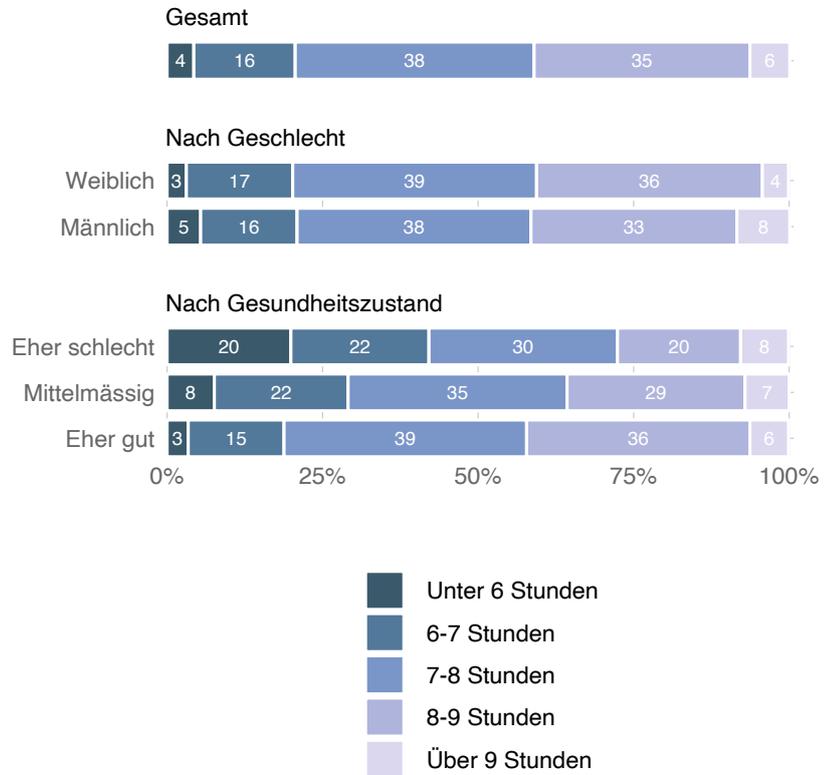


## 4.2. WIE SCHLÄFT DIE SCHWEIZ?

80 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer schlafen unter der Woche mehr als sieben Stunden und damit ausreichend. Zwischen den Geschlechtern gibt es nur unmerkliche Unterschiede bezüglich der Schlafdauer. Sehr deutlich unterscheidet sich allerdings die Schlafdauer in Bezug auf den Gesundheitszustand. Unter Befragten, die ihren Gesundheitszustand als eher schlecht bezeichnen, haben 42 Prozent weniger als sieben Stunden geschlafen, also mehr als doppelt so viele wie bei Befragten mit eher gutem Gesundheitszustand. Mit besserem Gesundheitszustand steigt der Anteil Personen, die zwischen sieben und neun Stunden schlafen. Mehr als neun Stunden scheinen jedoch in der Regel nicht erforderlich zu sein.

Anzahl Stunden Schlaf unter der Woche (Abb. 29)

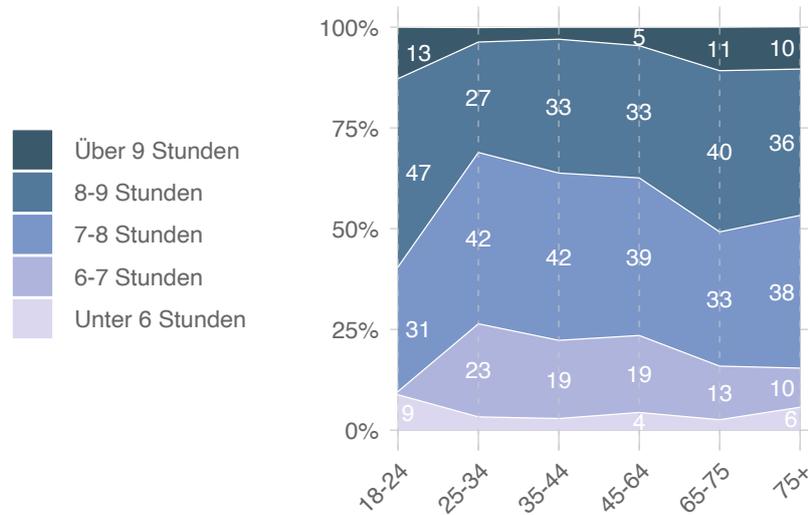
«Wie viele Stunden schlafen Sie normalerweise pro Nacht unter der Woche?»



Am leichtesten fällt es der jüngsten Altersgruppe sowie Personen ab 65 Jahren wochentags die Schlafempfehlung von sieben bis neun Stunden pro Nacht einzuhalten. Die intensive Lebensphase zwischen 25 und 64 bezüglich Arbeit und familiären Verpflichtungen scheint sich stark auf die Nachtruhe auszuwirken; bei Befragten dieser Altersgruppen geben am meisten Personen an, nur zwischen sechs und sieben Stunden zu schlafen. Es sind ausserdem die besonders Jungen und die Alten, welche am ehesten unter der Woche sehr viel (über 9 h) oder aber sehr wenig (unter 6 h) schlafen.

## Anzahl Stunden Schlaf unter der Woche – nach Alter (Abb. 30)

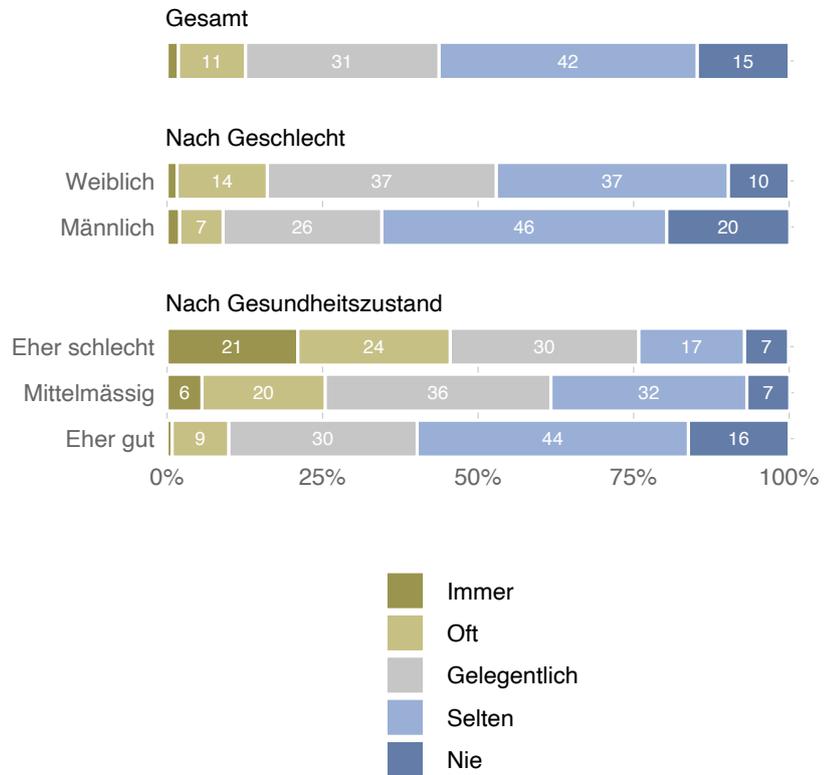
«Wie viele Stunden schlafen Sie normalerweise pro Nacht unter der Woche?»



Die Schlafdauer wird neben äusseren Umständen oft auch durch Schlafstörungen verkürzt. Über die Hälfte der Befragten hat nie oder nur selten Schlafprobleme. 31 Prozent haben gelegentlich mit Schlafproblemen zu kämpfen und 12 Prozent oft oder immer. Auffallend ist, dass Männer seltener als Frauen unter Schlafproblemen leiden. Von den männlichen Befragten geben 66 Prozent an, selten oder nie Schlafprobleme zu haben, bei den weiblichen nur 47 Prozent. Wie bei der Schlafdauer besteht auch bei den Schlafproblemen ein Zusammenhang mit dem Gesundheitszustand. 21 Prozent der Befragten mit eher schlechtem Gesundheitszustand geben an, immer Schlafprobleme zu haben. Von den Befragten mit guter Gesundheit hat nur ein Prozent ständig Schlafprobleme.

Häufigkeit von Schlafproblemen – nach Geschlecht und Gesundheitszustand (Abb. 31)

«Wie oft haben Sie Schlafprobleme?» «Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit insgesamt ein?»



Stress wirkt sich deutlich auf die Häufigkeit von Schlafproblemen aus, und zwar mit zunehmendem Alter immer stärker. Jüngere Altersgruppen leiden zwar eher unter Stress als ältere (Abb. 24). Bei jungen Befragten wirkt sich der Stress aber nur unmerklich auf die Schlafqualität aus.

### Durchschnittliche Häufigkeit von Schlafproblemen – nach Alter und Stressniveau (Abb. 32)

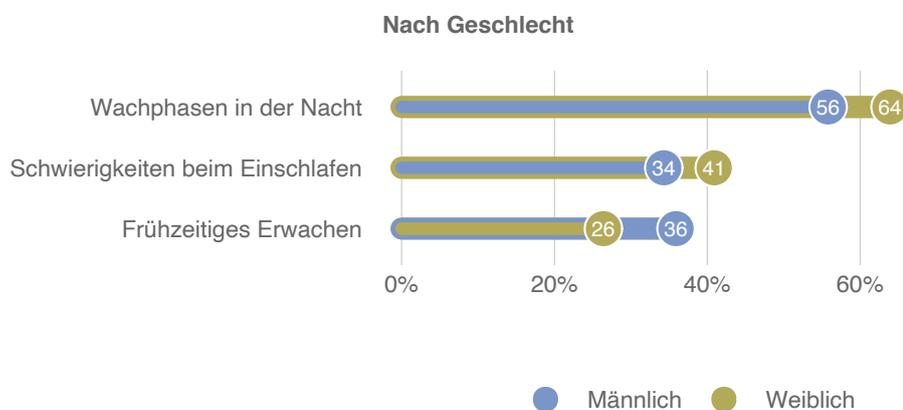
«Wie oft haben Sie Schlafprobleme?»



Das häufigste Schlafproblem sind Wachphasen mitten in der Nacht. An zweiter und dritter Stelle stehen Einschlafschwierigkeiten und frühzeitiges Erwachen. Während Frauen häufiger als Männer mit nächtlichen Wachphasen und mit Einschlafschwierigkeiten kämpfen, leiden Männer eher als Frauen unter frühzeitigem Erwachen.

### Schlafprobleme nach Geschlecht (Abb. 33)

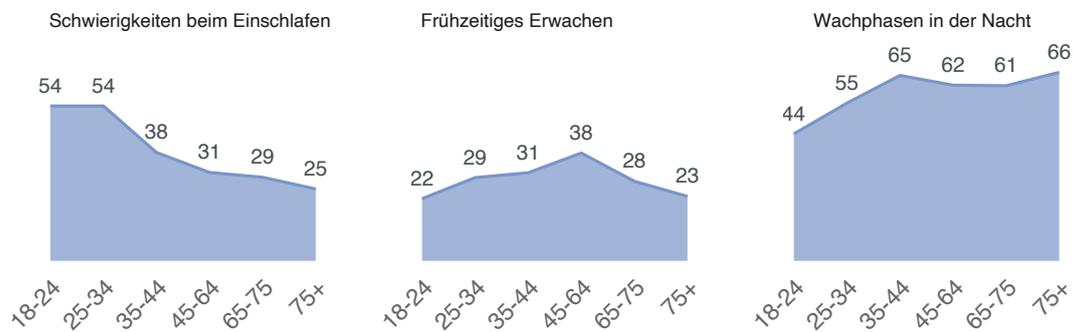
«Welche Art von Schlafproblemen haben Sie?»



Vorzeitiges Aufwachen ist im Volksmund auch als «senile Bettflucht» bekannt. Tatsächlich nimmt die Neigung zum vorzeitigen Aufwachen mit dem Alter zu, sinkt ab 65 Jahren wieder ab. Seniorinnen und Senioren leiden demnach nicht häufiger unter diesem Schlafproblem als jüngere Altersgruppen. Was mit dem Alter leicht zunimmt sind viel eher die nächtlichen Wachphasen. Einschlafschwierigkeiten sind besonders unter jungen Befragten verbreitet.

### Schlafprobleme – nach Alter (Abb. 34)

«Welche Art von Schlafproblemen haben Sie?»

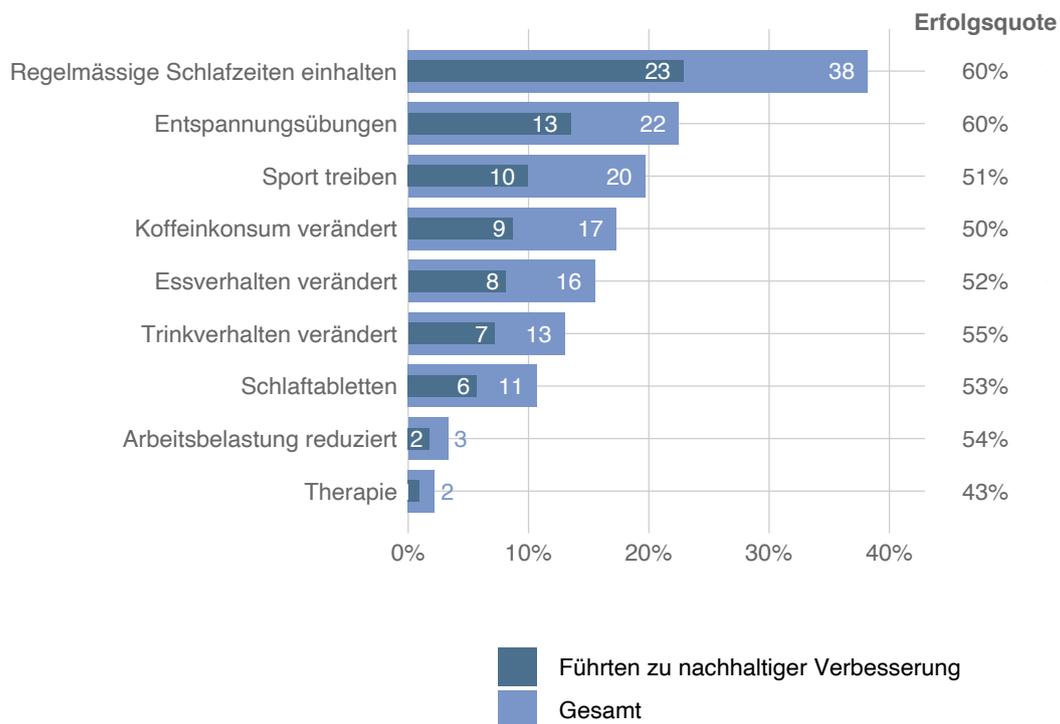


## 4.3. ANSÄTZE FÜR BESSEREN SCHLAF

Was hilft gegen Schlafprobleme? Die mit Abstand am häufigsten angewandte Methode für besseren Schlaf ist das Einhalten regelmässiger Schlafzeiten. 38 Prozent haben diese Technik schon ausprobiert, um ihre Schlafprobleme zu bekämpfen. Mit einer Erfolgsquote von 60 Prozent nicht zu Unrecht. Gleich wirksam sind die Entspannungsübungen, welche allerdings erst von 22 Prozent ausprobiert wurden. Vergleicht man diese Erfolgsquoten mit jenen der hilfreichsten Ansätze für mehr Bewegung (vgl. Abb. 21) und gesündere Ernährung (vgl. Abb. 14), so scheint die Schweiz noch Bedarf für hilfreichere Techniken gegen Schlafprobleme zu haben.

### Verbreitung und Erfolgsquote von Ansätzen für einen besseren Schlaf (Abb. 35)

«Was haben Sie schon unternommen, um besser schlafen zu können?» «Was davon hat zu einer nachhaltigen Verbesserung Ihres Schlafs geführt?»



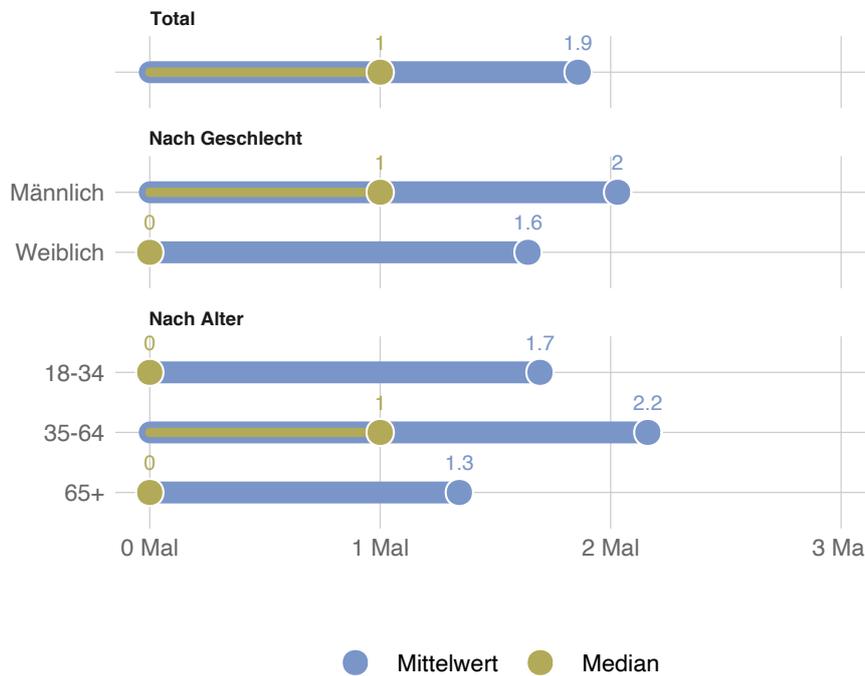
## 4.4. WIE INTIM IST DIE SCHWEIZ?

Ein erfülltes Sexualleben ist für viele Bestandteil einer guten Gesundheit. Die Teilnehmenden der Studie wurden daher gefragt, wie oft sie in den letzten 30 Tagen Sex hatten. Im Schnitt hatten Schweizer Männer und Frauen im Laufe eines Monats knapp zweimal Sex. Die Schweizer Libido scheint also etwas eingeschlafen zu sein. Da einige wenige Personen laut eigenen Angaben sehr viel Sex hatten, ist dieser Wert sogar noch etwas nach oben verzerrt. Der Median hingegen zeigt, dass ein Durchschnittsmann im Monat vor der Befragung nur einmal Sex hatte.<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Dies heisst, dass die eine Hälfte der Befragten diese Zahl unter- und die andere Hälfte sie übertreffen.

## Durchschnittliche Anzahl Sex in den letzten 30 Tagen – nach Soziodemografie (Abb. 36)

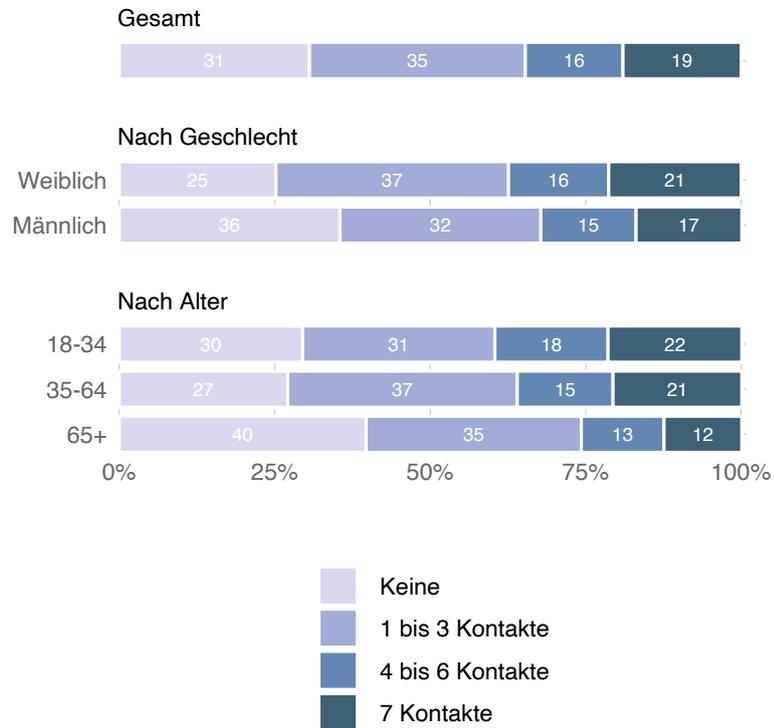
«Wie oft hatten Sie in den letzten 30 Tagen Sex?»



Eine Durchschnittsfrau hatte zum Zeitpunkt der Befragung im Vormonat sogar überhaupt keinen Sex. Mögliche Erklärungen für diese Asymmetrie zwischen den Geschlechtern sind der von Männern häufiger in Anspruch genommene bezahlte Sex, ein unehrlicheres Antwortverhalten von männlichen Befragten sowie mögliche Unterschiede im Sexualverhalten von homosexuellen Männern und Frauen. Dagegen berichten die weiblichen Befragten auf anderer Ebene von mehr körperlicher Intimität: Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie in der Woche vor der Umfrage zumindest eine Person für längere Zeit umarmt haben. Bei älteren Menschen sind dagegen sowohl sexuelle als auch andere körperliche Intimitäten besonders selten. Befragte über 65 hatten nicht nur weniger Sex, sondern auch weniger oft jemanden länger umarmt. Im Alter verbessert sich zwar die Ernährung, das Bewegungsausmass und das Stressniveau, die körperliche Nähe nimmt jedoch ab.

### Durchschnittliche Anzahl Umarmungen in den letzten 7 Tagen – nach Soziodemografie (Abb. 37)

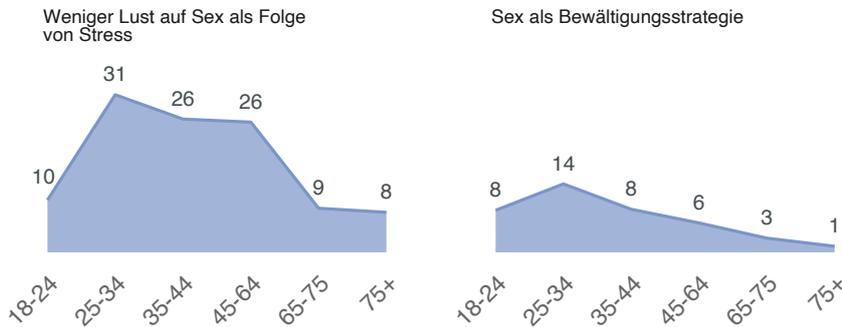
«An wie vielen der letzten 7 Tage haben Sie jemanden länger umarmt?»



Was in Abbildung 36 auffällt, ist allerdings das erhöhte Sexualverhalten der 35- bis 64-Jährigen. Die sexuelle Aktivität scheint in der anspruchsvollen Lebensmitte im Gegensatz zur Schlafdauer nicht zu kurz zu kommen. Diese Altersgruppe berichtet aber auch am häufigsten über einen stressbedingten Libidoverlust, ohne dass gleichzeitig Sex als Stressbewältigungsstrategie häufiger genutzt würde.

**Libidoverlust als Folge von Stress und Sex als Stressbewältigungsstrategie – nach Alter (Abb. 38)**

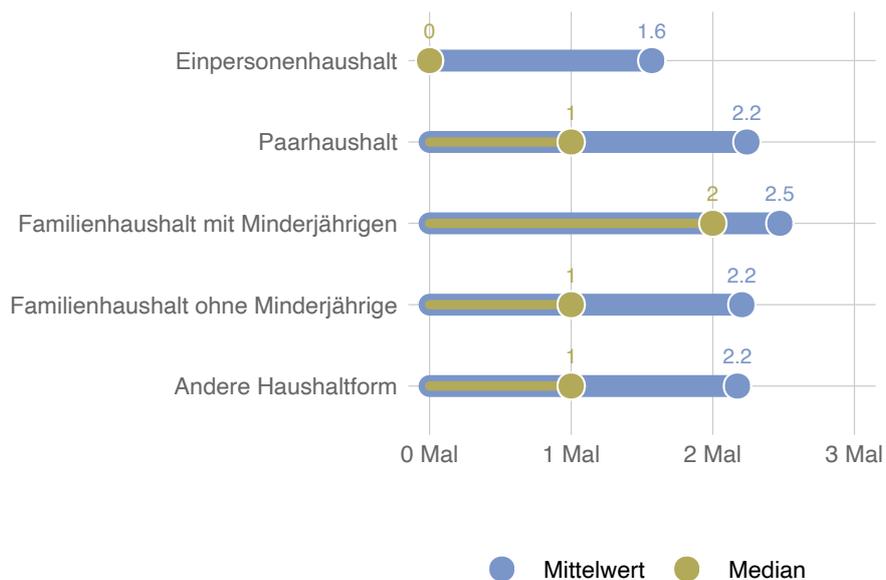
«Schlägt sich Stress bei Ihnen teilweise auch in körperlichen Beschwerden nieder?», «Was tun Sie, wenn Sie viel Stress haben?»



Die Vermutung liegt nahe, dass die Kindererziehung in diesen Lebensjahren der Sexualität im Weg steht. Erstaunlicherweise haben aber Befragte, die in einem Haushalt mit minderjährigen Kindern leben, eher mehr Sex. Kinder sind demnach keine Lusttöter.

**Durchschnittliche Anzahl Sex in den letzten 30 Tagen (35-64-Jährige) – nach Haushaltsform (Abb. 39)**

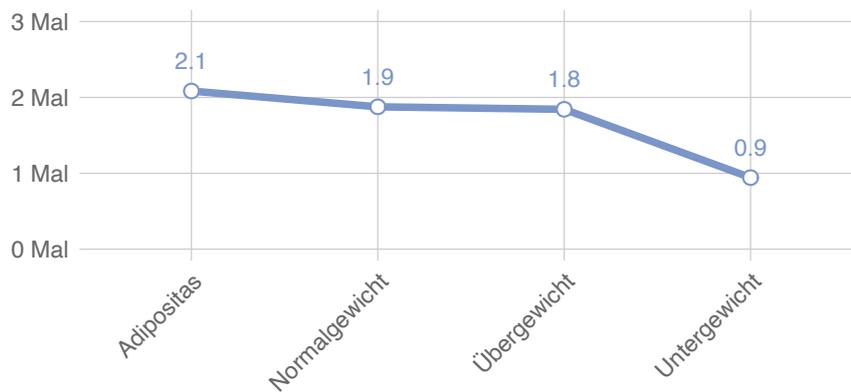
«Wie oft hatten Sie in den letzten 30 Tagen Sex?»



Einen negativen Einfluss auf die sexuelle Aktivität hat hingegen das Gewicht. Allerdings führt hier nicht das Gesundheitsrisiko Übergewicht zu einer geringeren sexuellen Aktivität, sondern jenes des Untergewichts. Befragte mit einem zu tiefen BMI hatten im Schnitt in den vorangegangenen 30 Tagen nur rund einmal Sex, während Normalgewichtige und Übergewichtige rund zweimal Sex hatten.

#### Durchschnittliche Anzahl Sex in den letzten 30 Tagen – nach BMI (Abb. 40)

«Wie oft hatten Sie in den letzten 30 Tagen Sex?»



# Gesamtbild

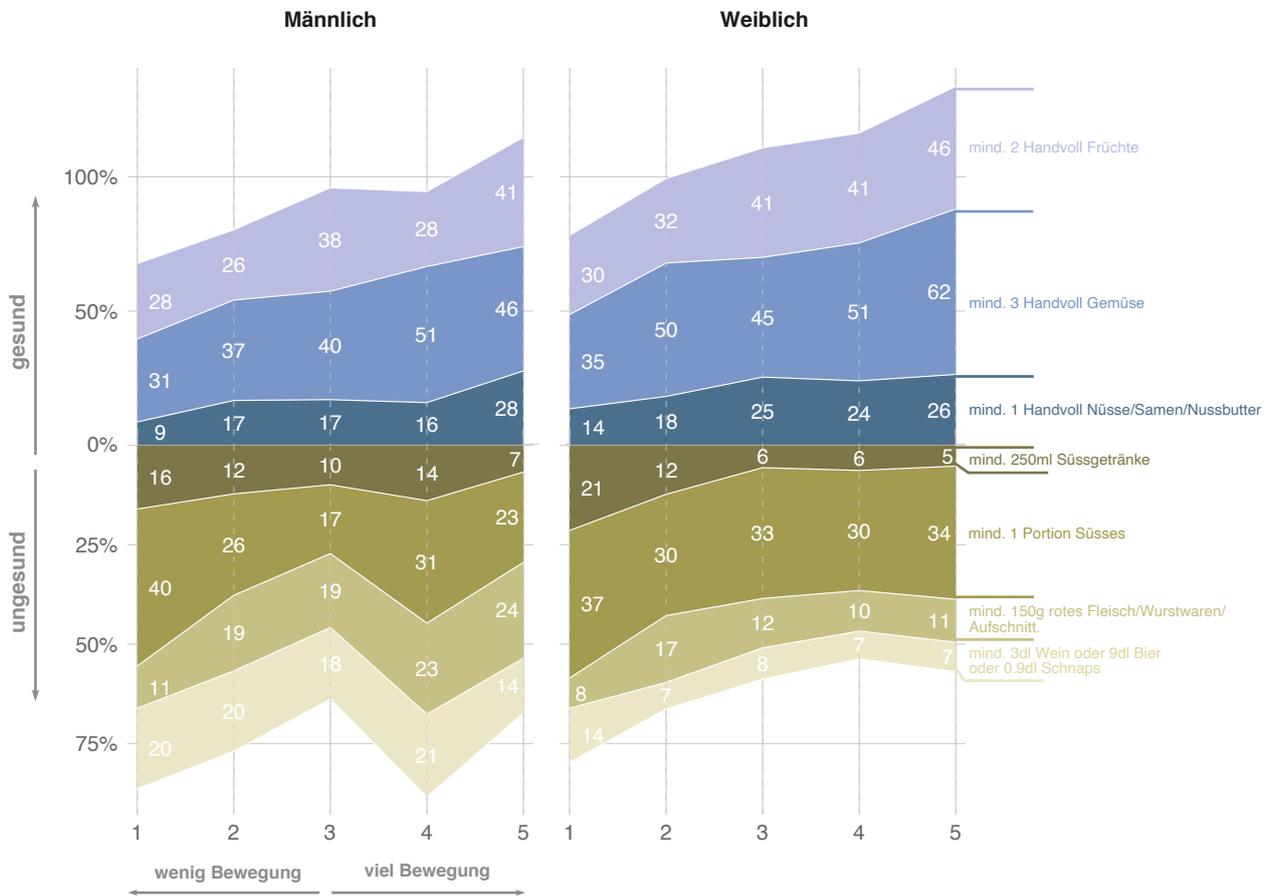
Bisher hat die Studie aufgezeigt, wie es um die einzelnen Bereiche steht und wie sich das Verhalten zwischen den Geschlechtern, Altersgruppen und Gewichtsklassen unterscheidet. Für einen gesunden Lebensstil zählt aber das Gesamtpaket. Nur weil Frauen sich besser ernähren, heisst das beispielsweise nicht, dass sie auch insgesamt gesünder leben. In diesem Kapitel wird ein Überblick über die Bereiche Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden gegeben und es wird die Selbsteinschätzung der Schweizerinnen und Schweizer mit ihrem tatsächlichen Verhalten verglichen. Zudem wird am Beispiel von Ernährung, Bewegung und Stress gezeigt, wie eng die unterschiedlichen Gesundheitsbereiche miteinander verwoben sind.

## 5.1. ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, WOHLBEFINDEN IM ZUSAMMENSPIEL

Bewegungsmangel ist eng verbunden mit ungesunder Ernährung. Mehr Bewegung hingegen geht tendenziell mit einem höheren Konsum von gesunden Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse und Samen und Nüssen einher. Bei Frauen ist dieser Effekt aber grösser als bei Männern. Männer essen zwar mit zunehmender Bewegung mehr gesunde Sachen, gönnen sich dafür aber bei einem erhöhten Bewegungsausmass auch wieder mehr Ungesundes wie Süssigkeiten, Fleisch und Alkohol. Hier lässt sich ein Bumerang Effekt beobachten, bei dem der Vorteil der Bewegung durch die Ernährung wieder zunichte gemacht wird.

### Wovon am Vortag kritische Mengen gegessen wurde – nach Geschlecht und Bewegungsausmass (Abb. 41)

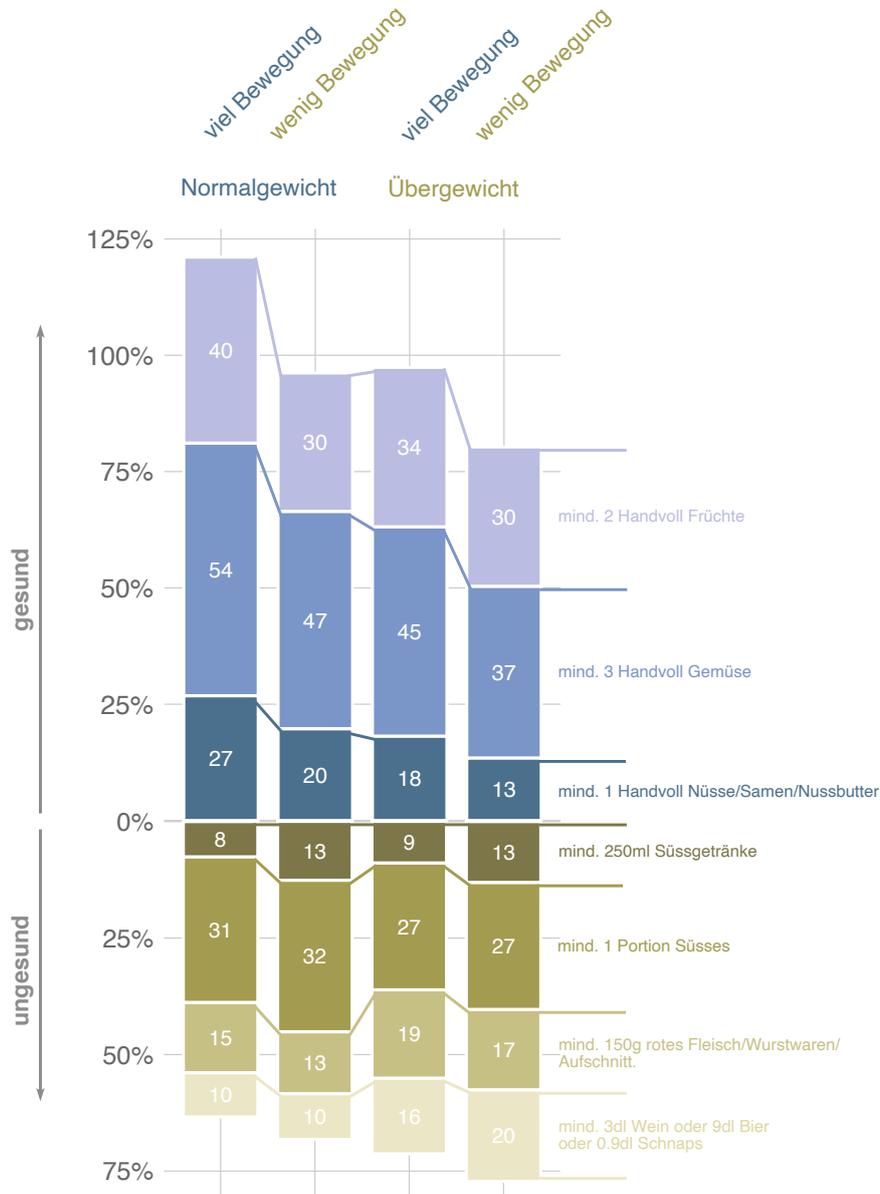
«Wovon haben Sie gestern mindestens die angegebenen Mengen gegessen/getrunken?», «Wie viele Stunden haben Sie sich in den letzten 7 Tagen aktiv bewegt durch Spazieren, Fahrrad fahren etc. (ohne Sport)?», «Wie viele Stunden haben Sie in den letzten 7 Tagen Sport getrieben? Als sportliche Aktivität zählt alles, bei dem die Herzfrequenz ansteigt und man beginnt, sich atemlos zu fühlen.»



Übergewicht hängt stark mit dem Bewegungsausmass und der Ernährung zusammen. Am gesündesten ernähren sich Normalgewichtige, die sich gleichzeitig viel bewegen. Normalgewichtige, die sich wenig bewegen, essen ähnlich viel gesunde und ungesunde Lebensmittel wie Übergewichtige, die sich viel bewegen. Normalgewichtige mit Bewegungsmangel haben also ein ähnliches Essverhalten wie Übergewichtige, die sich viel bewegen. Übergewichtige, die sich wenig bewegen, essen wiederum auch deutlich weniger gesunde Sachen und essen und trinken mehr ungesunde Lebensmittel.

Wovon am Vortag kritische Mengen gegessen wurde – nach BMI und Bewegungsausmass (Abb. 42)

«Wovon haben Sie gestern mindestens die angegebenen Mengen gegessen/getrunken», «Wie viele Stunden haben Sie sich in den letzten 7 Tagen aktiv bewegt durch Spazieren, Fahrrad fahren etc. (ohne Sport)?», «Wie viele Stunden haben Sie in den letzten 7 Tagen Sport getrieben? Als sportliche Aktivität zählt alles, bei dem die Herzfrequenz ansteigt und man beginnt, sich atemlos zu fühlen.»

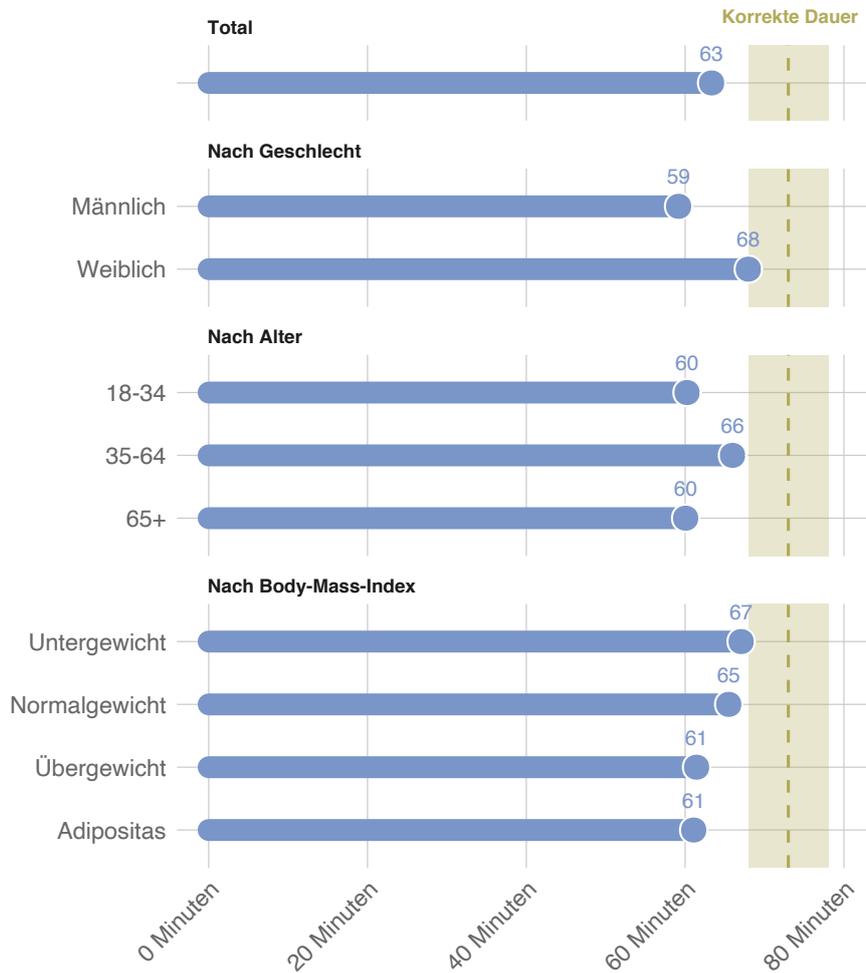


Auch ein gutes Augenmass für die Kalorienmenge in Lebensmitteln und den eigenen Verbrauch gehört zu einem gesunden Lebensstil. Ein Nussgipfel beispielsweise hat ca. 450 Kalorien. Im Schnitt müsste eine normalgewichtige Frau 82 Minuten zügig gehen, um diese Kalorien zu verbrennen, ein Mann 63 Minuten. Die Befragten unterschätzten dabei die nötige Bewegungsdauer respektive die Kalorien eines Nussgipfels. Die Tendenz der

Schweizer Bevölkerung ist also, mehr Kalorien aufzunehmen als sie verbrennen. Frauen schätzten den Wert höher ein als Männer. Da sie sich jedoch mehr bewegen müssen, um die gleiche Menge an Kalorien zu verbrennen, ist die Unterschätzung bei beiden Geschlechtern gleich gross. Stark Übergewichtige liegen mit ihrer Schätzung zwar ebenfalls weiter vom Durchschnittswert weg als Normalgewichtige, sie verbrennen aber aufgrund der grösseren Körpermasse auch tatsächlich mehr Kalorien in weniger Zeit. Untergewichtige sind am nächsten am geschätzten Durchschnittswert dran, müssen sich aber wiederum mehr bewegen als Normalgewichtige. Ältere Personen müssten sich ebenfalls mehr als der Durchschnitt bewegen, jüngere hingegen weniger.

Schätzung Kaloriengehalt Nussgipfel / Kalorienverbrauch durch Marschieren (Abb. 43)

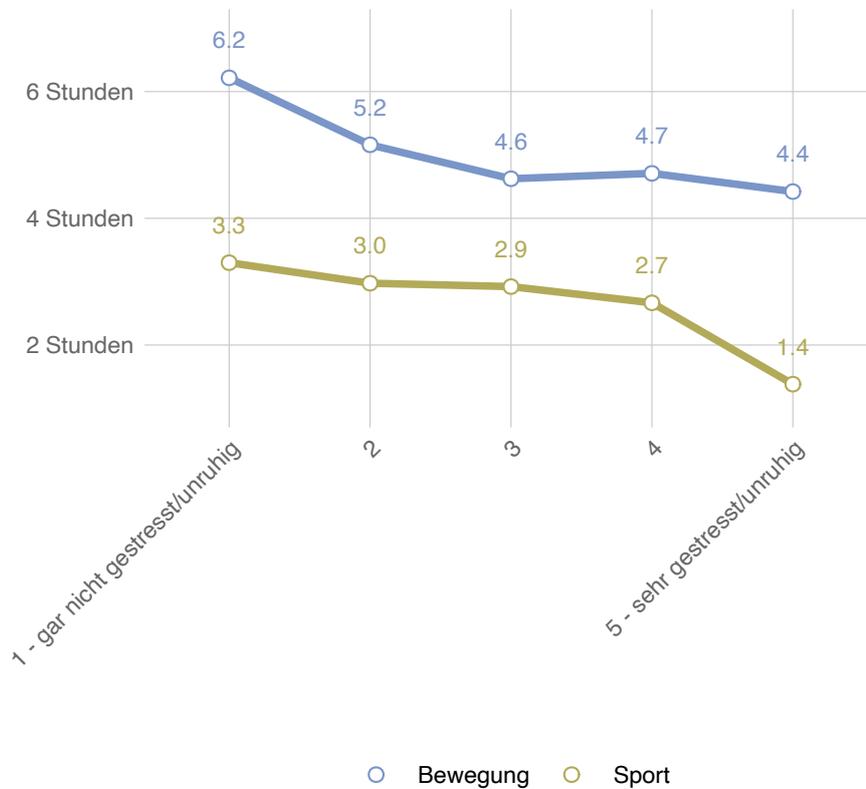
«Was ist Ihre Einschätzung: Wie viele Minuten müssen Sie ungefähr im Marschtempo gehen, um die Kalorien eines Nussgipfels zu verbrennen?»



Wieviel man sich bewegt ist eng mit dem Stressniveau verknüpft. Der Umfang der Bewegung nimmt bei den Befragten mit zunehmendem Stress deutlich ab. Am aktivsten sind die Befragten, die sich überhaupt nicht gestresst fühlen. Sie kommen auf durchschnittlich über sechs Stunden Alltagsbewegung pro Woche und auf über drei Stunden Sport. Sehr gestresste Befragte konnten nur knapp eineinhalb Stunden Sport treiben und kamen lediglich auf knapp viereinhalb Stunden Bewegung im Alltag.

## Anzahl Stunden Bewegung (ohne Sport) pro Woche – nach Stressniveau (Abb. 44)

«Wie viele Stunden haben Sie sich in den letzten 7 Tagen aktiv bewegt durch Spazieren, Fahrrad fahren etc. (ohne Sport)?», «Fühlen Sie sich zurzeit unruhig oder gestresst?», «Wie viele Stunden haben Sie in den letzten 7 Tagen Sport getrieben? Als sportliche Aktivität zählt alles, bei dem die Herzfrequenz ansteigt und man beginnt, sich atemlos zu fühlen.»



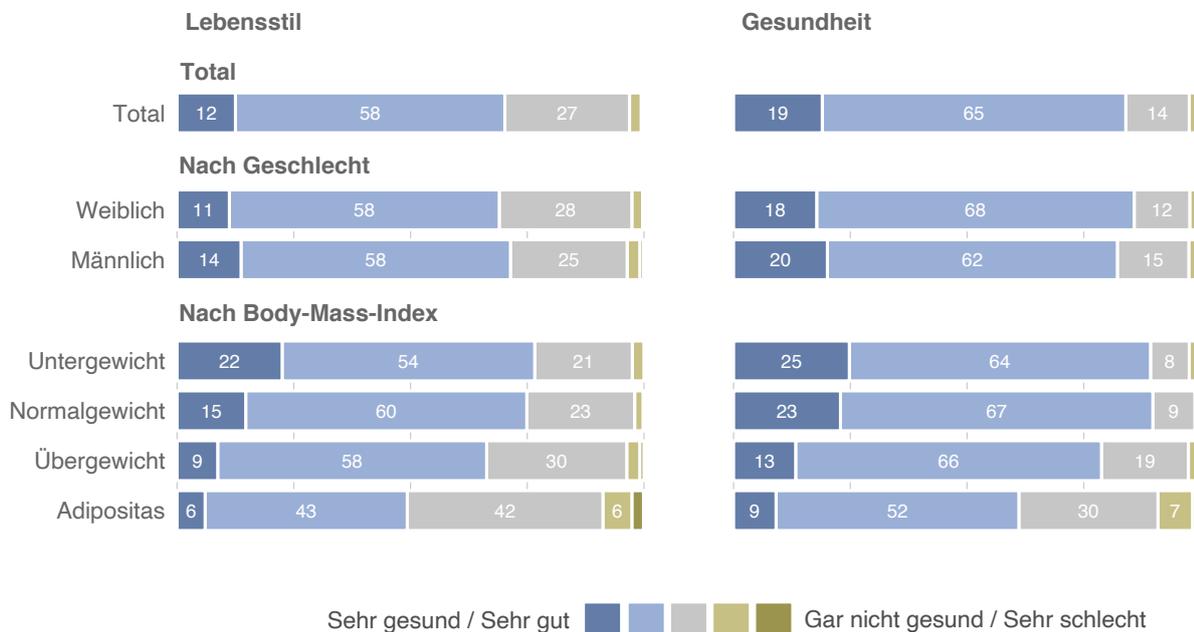
Wie in Abbildung 20 sichtbar, wird Stress jedoch nur von sehr wenigen Menschen als unmittelbarer Auslöser für Bewegungsmangel wahrgenommen. Der gerade in jungen Jahren am häufigsten genannte Grund für fehlende Bewegung ist jedoch fehlende Zeit. Der Zeitmangel der jüngeren Generationen führt also zu weniger Bewegung, was sich wiederum negativ auf das Stresslevel auswirken kann. Ein Mangel an Zeit führt so zu einer gesundheitlichen Teufelsspirale der Moderne.

## 5.2. SELBSTEINSCHÄTZUNG UND PRIORITÄTEN

Die Schweizerinnen und Schweizer schätzen ihren Lebensstil selber als sehr gut ein: 70 Prozent der Befragten würden ihren Lebensstil als eher oder sehr gesund beurteilen. Lediglich drei Prozent schätzen die eigene Lebensweise als eher oder gar nicht gesund ein und ein gutes Viertel sieht sich im Mittelbereich.

### Einschätzung Lebensstil und Gesundheit – nach Geschlecht und BMI (Abb. 45)

«Wie gesund schätzen Sie Ihren Lebensstil insgesamt ein?», «Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit insgesamt ein?»



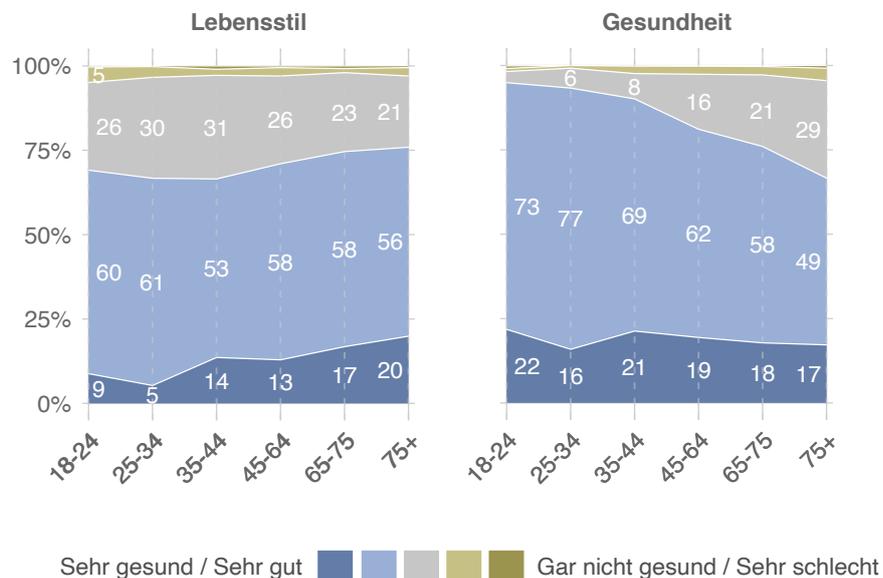
Landläufig gelten Frauen als besonders gesundheitsbewusst. Die Selbsteinschätzung der Geschlechter zeigt aber, dass sich Frauen und Männer praktisch gleich gut einstufen – beziehungsweise Männer sogar ein klein wenig besser. Übergewichtige schätzen sowohl ihren Gesundheitszustand als auch ihren Lebensstil als etwas schlechter ein. Doch immer noch 61 Prozent der Befragten mit starkem Übergewicht (Adipositas) sehen sich in guter Gesundheit und knapp die Hälfte beurteilt ihren Lebensstil als gesund. Dies obwohl starkes Übergewicht als deutliches Gesundheitsrisiko bekannt ist und oft auf ungün-

stiges Verhalten in den Bereichen Ernährung und Bewegung zurückgeführt werden kann.

Gesunde Verhaltensweisen nehmen laut Selbsteinschätzung mit dem Alter leicht zu. Während bei jungen Personen zwischen 18 und 24 Jahren 69 Prozent ihren Lebensstil als eher oder sehr gesund einschätzen, tun dies bei den über 75-Jährigen ganze 76 Prozent. Parallel zum verbesserten Gesundheitsbewusstsein nimmt im Alter der Gesundheitszustand ab. Der Anteil jener, die ihre Gesundheit als mittelmässig einstufen, ist in der höchsten Alterskategorie mit 29 Prozent doppelt so hoch wie der Schweizer Durchschnittswert von 14 Prozent. Der zunehmende Fokus auf einen gesünderen Lebensstil ist möglicherweise eine Kompensationsstrategie – erst wenn die Gesundheit nicht mehr mitzumachen droht, verbessert man sich.

#### Einschätzung Lebensstil und Gesundheit – nach Alter (Abb. 46)

«Wie gesund schätzen Sie Ihren Lebensstil insgesamt ein?», «Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit insgesamt ein?»

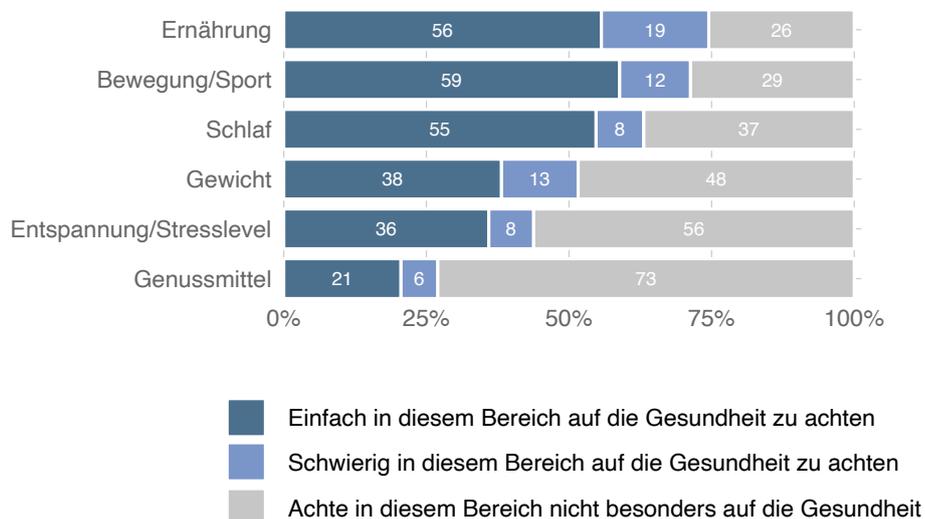


Neben einer generellen Selbsteinschätzung zum Lebensstil wurden Teilnehmende dieser Studie auch gefragt, in welchen Bereichen sie denn besonders auf einen gesunden Lebensstil achten. An erster Stelle steht für Schweizerinnen und Schweizer die Ernährung, an zweiter Stelle Sport und Bewegung. Das Schluss-

licht machen ein achtsamer Umgang mit dem Stresslevel und der Konsum von Genussmitteln. Diese Bereiche stehen nicht auf der Prioritätenliste des Schweizer Gesundheitsbewusstseins. Während 75 Prozent der Befragten angeben, im Bereich Ernährung auf einen gesunden Lebensstil zu achten, ist dies auch ein Bereich, der besonders vielen bei der Umsetzung Mühe bereitet. Ein Viertel derjenigen, die sich gesund ernähren möchten, hat Mühe damit.

#### Verbreitung und Umsetzbarkeit von Gesundheitszielen (Abb. 47)

«In welchen Bereichen achten Sie besonders auf einen gesunden Lebensstil?», «Und in welchen dieser Bereiche fällt es Ihnen schwer, auf einen gesunden Lebensstil zu achten?»



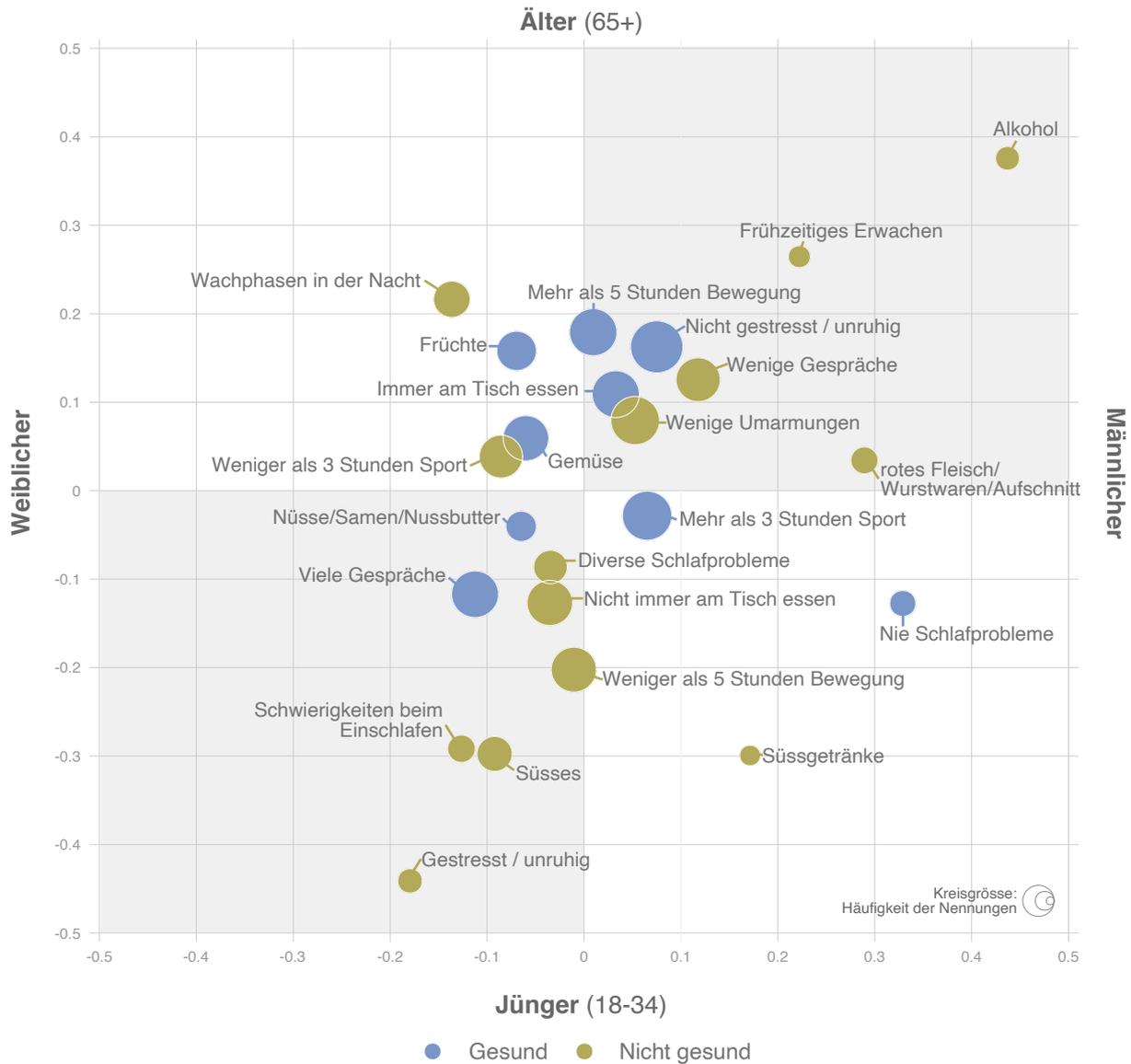
### 5.3. GESAMTBILD GESUNDER LEBENSSTIL

In der Selbstbeurteilung schätzten sich ältere Befragte gesünder als jüngere ein und Männer gleich gut wie Frauen. Die demografische Landkarte des gesunden Lebensstils in Abbildung 48 zeigt auf einen Blick diverse abgefragte gesunde und ungesunde Verhaltensweisen zwischen den Polen jung und alt sowie zwischen männlich und weiblich. Verhaltensweisen, die ganz links in der Karte positioniert sind, treffen vor allem auf Frauen zu, jene ganz rechts auf Männer. Je weiter oben in der Karte eine

Gewohnheit auftaucht, desto eher ist sie älteren Personen zuzuschreiben, je weiter unten, desto eher jüngeren Befragten.

**Gesundes und ungesundes Verhalten – nach Soziodemografie (Abb. 48)**

Was am Vortag gegessen wurde (kritische Mengen), wo gegessen wird, Anzahl Stunden Bewegung Vorwoche, Anzahl Gespräche Vorwoche, Anzahl Umarmungen Vorwoche, Anzahl Stunden Schlaf wochentags, Schlafprobleme

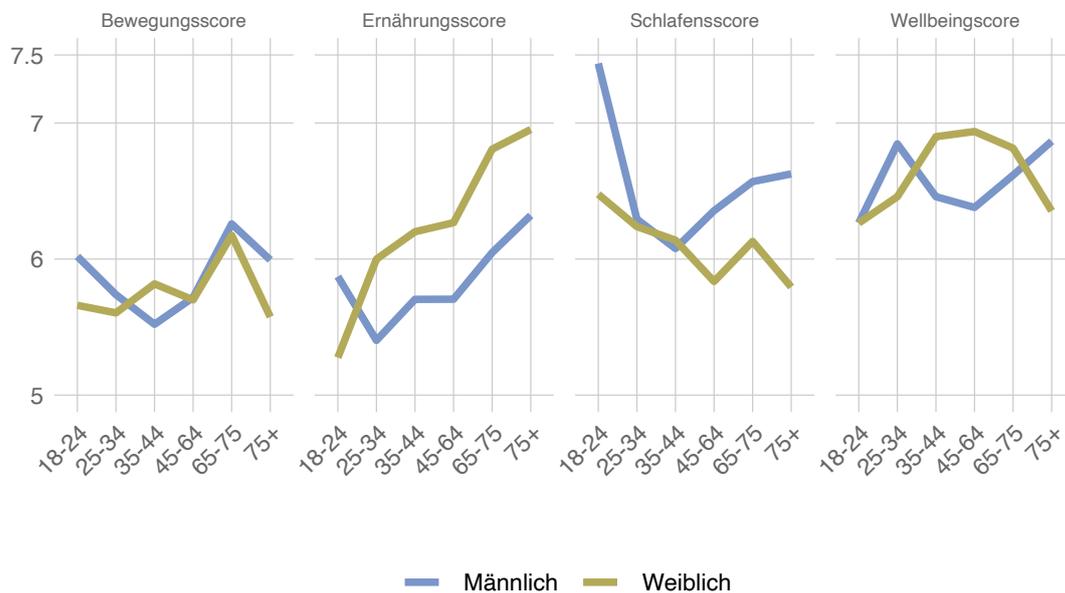


Über alle Verhaltensweisen hinweg zeigt sich, dass ältere Befragte tatsächlich mehr günstige Verhaltensweisen pflegen als jüngere. Auch bei den Geschlechtern scheint die Selbsteinschätzung nicht ganz falsch zu liegen. Frauen essen zwar gesündere Sachen, doch betrachtet man das Gesamtbild, so zeigt sich keineswegs auf der Frauenseite mehr gesundes und weniger

ungesundes Verhalten. Männer sind beispielsweise weniger gestresst und leiden seltener unter Schlafproblemen, Frauen haben dafür mehr persönliche Gespräche die gut für die Psyche sind und essen mehr pflanzliche Lebensmittel. Die Problemgruppen in der Schweiz sind vor allem die jungen Frauen, die besonders gestresst sind und viel Zucker zu sich nehmen und die alten Männer, die mehr Alkohol trinken.

#### Bewegungsscore, Ernährungsscore, Schlafscore, Wohlbefindensscore – nach Soziodemografie (Abb. 49)

Bewegungsscore: Anzahl Stunden Bewegung Vorwoche, Anzahl Stunden Sport Vorwoche; Ernährungsscore: Was am Vortag gegessen wurde (kritische Mengen), wo gegessen wird; Schlafscore: Anzahl Stunden Schlaf wochentags, Schlafprobleme; Wohlbefindensscore: Stresslevel, Anzahl Gespräche Vorwoche, Anzahl Umarmungen Vorwoche



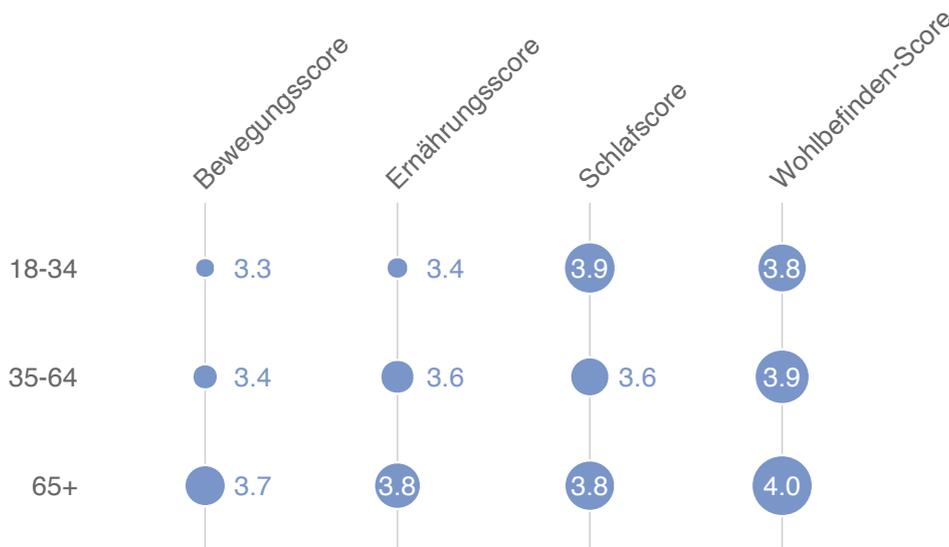
Um die Selbsteinschätzungen mit dem tatsächlichen Verhalten abzugleichen, wurden zusätzlich für die vier Gesundheitsbereiche Ernährung, Bewegung, Schlaf und Wohlbefinden Scores gebildet. Der Bewegungsscore bildet das gesamte Ausmass an Bewegung (leichte und intensive Bewegung) auf einer Skala von 1 bis 10 ab. In den Ernährungsscore fliessen die Mengen an konsumierten gesunden und ungesunden Lebensmitteln hinein, sowie die Gewohnheit nicht am Tisch zu essen. Beim Schlafscore spielen die übliche Anzahl Stunden Schlaf unter der Woche sowie die Häufigkeit von Schlafproblemen eine Rolle. Der Wohlbefinden-Score bildet das Stresslevel sowie die Anzahl persönliche Gespräche und Umarmungen der Befragten

ab. Die Scores können untereinander nicht verglichen werden, da sie unterschiedliche Dimensionen abbilden. Sie ermöglichen aber einen Vergleich zwischen relevanten Bevölkerungsgruppen, indem die vielen Bausteine eines gesunden Lebensstils zusammengefasst werden.

Wie in Abbildung 49 ersichtlich, befinden sich die Scores in allen Bereichen tatsächlich auf einem eher hohen Niveau und schwanken zwischen 5 und 7.5. Bei der Ernährung ist der Fall klar: hier haben die Frauen ab 25 den Männern einiges voraus und beide Geschlechter ernähren sich mit zunehmendem Alter immer besser. In den anderen Bereichen sind die Tendenzen weniger eindeutig.

#### Scores gesunder Lebensstil – nach Alter (Abb. 50)

Bewegungsscore, Ernährungsscore, Schlafscore, Wohlbefinden-Score, Genussmittel-Score



Betrachtet man die Entwicklung der Scores einmal nur nach den Alterskategorien (Abb. 50), zeigt sich tatsächlich eine stetige Verbesserung in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden mit zunehmendem Alter.<sup>3</sup> Schlaftechnisch steht eher die jüngste Alterskategorie am besten da, während man in der Lebensmitte am wenigsten guten und langen Schlaf kriegt. Die gute

<sup>3</sup>In den Abbildungen 50, 51, 52 und 53 variieren die Scores nicht mehr zwischen den Werten 1 und 10 sondern zwischen 1 und 5.

Selbsteinschätzung der älteren Generationen ist aber insgesamt durchaus berechtigt.

#### Scores gesunder Lebensstil – nach Geschlecht (Abb. 51)

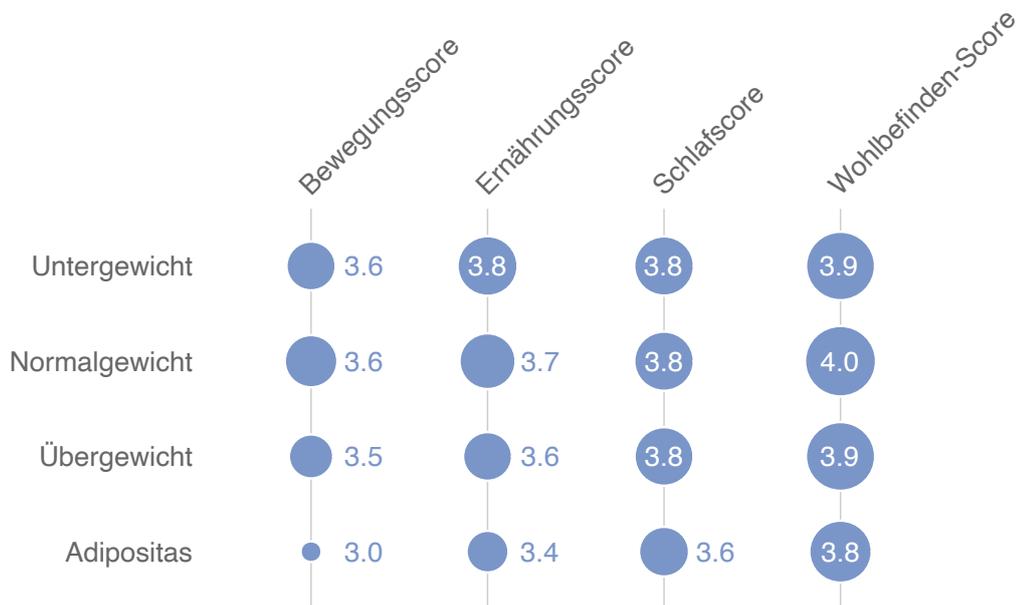
Bewegungsscore, Ernährungsscore, Schlafscore, Wohlbefinden-Score, Genussmittel-Score



Vergleicht man die durchschnittlichen Scores zwischen den Geschlechtern, stehen Frauen in den Bereichen Wohlbefinden und vor allem Ernährung besser da, Männer geniessen lediglich eine bessere Nachtruhe. Beim Bewegungsscore sind Männer und Frauen über alle Alterskategorien hinweg auf demselben Niveau. Der Unterschied zwischen Männern und Frauen ist also nicht nur bei der Selbsteinschätzung, sondern auch beim tatsächlichen Verhalten insgesamt geringer als erwartet.

## Scores gesunder Lebensstil – nach BMI (Abb. 52)

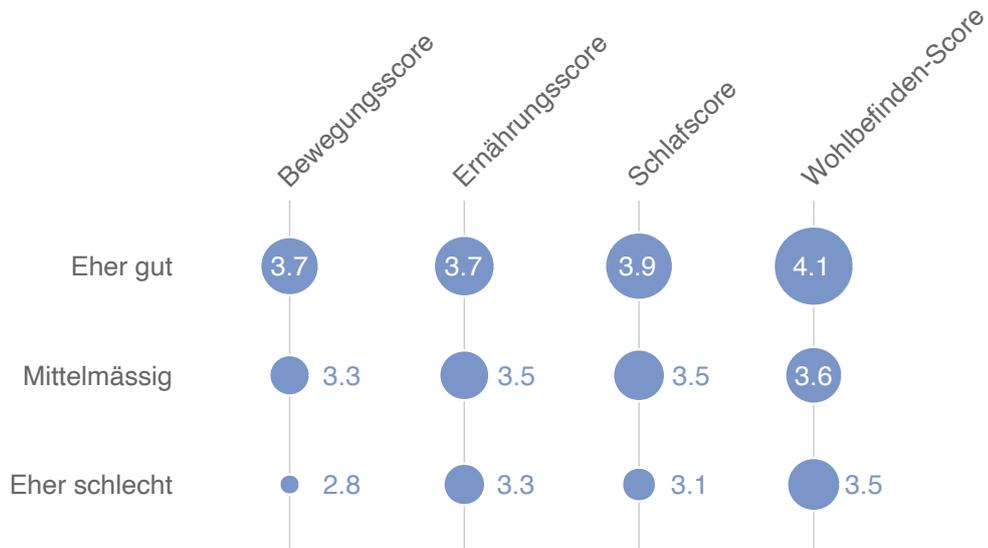
Bewegungsscore, Ernährungsscore, Schlafscore, Wohlbefinden-Score, Genussmittel-Score



Der Vergleich der Scores nach BMI-Kategorie zeigt deutliche Tendenzen. Während leicht übergewichtige Befragte in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden nur leicht tiefere Werte aufweisen als Normalgewichtige, sinkt der Score bei den stark Übergewichtigen besonders stark im Bereich Bewegung, aber auch in den Bereichen Ernährung und Schlaf. Übergewicht geht also vor allem mit weniger Bewegung aber auch mit ungesünderer Ernährung und schlechterem Schlaf einher. Stellt man diese Ergebnisse der Selbsteinschätzung gegenüber (vgl. Abb. 45), so kann davon ausgegangen werden, dass übergewichtige Personen ihren Lebensstil etwas zu gut einschätzen.

## Scores gesunder Lebensstil – nach Gesundheitszustand (Abb. 53)

Bewegungsscore, Ernährungsscore, Schlafscore, Wohlbefinden-Score, Genussmittel-Score

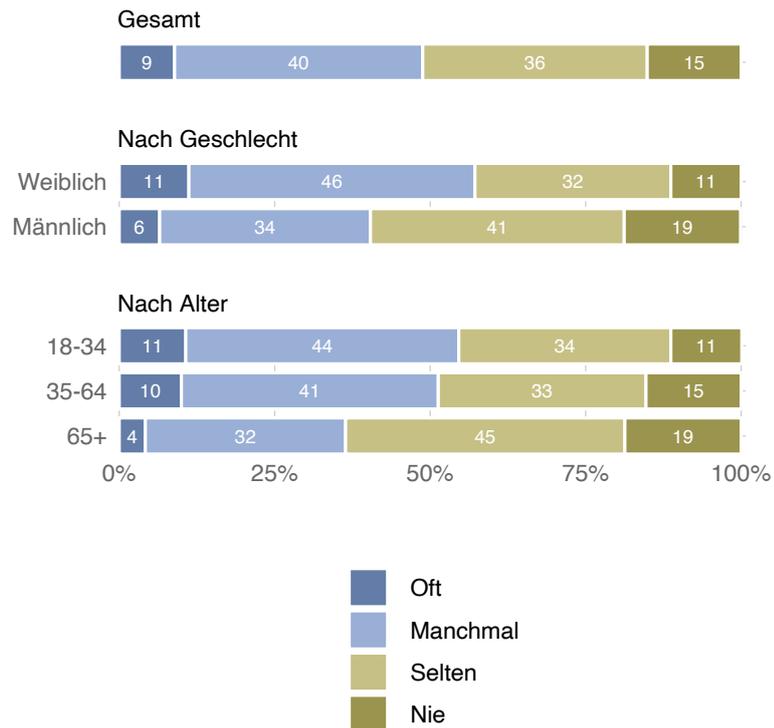


Sehr deutlich wird die Bedeutsamkeit eines gesunden Lebensstils, wenn man die Scores von Personen, die ihren Gesundheitszustand als gut einschätzen mit solchen vergleicht, die sich in schlechter gesundheitlicher Verfassung sehen. Je tiefer der empfundene Gesundheitszustand, desto tiefer die Scores in allen vier Bereichen, insbesondere in den Bereichen Bewegung und Schlaf. Ausreichend Bewegung und eine gute Schlafhygiene zahlen sich also allemal auf den gesundheitlichen Zustand aus, aber auch eine gesunde Ernährung und ein achtsamer Umgang mit der mentalen Gesundheit sind nicht zu vernachlässigen.

Auffallend ist, dass Frauen sich mehr Druck machen, wenn es um einen gesunden Lifestyle geht als Männer, obwohl die Geschlechter im Gesamtbild einen ähnlich gesunden Lebensstil haben. Frauen sind hier wie auch in anderen Lebensbereichen selbstkritischer als Männer.

#### Erwartungsdruck gesunder Lebensstil – nach Soziodemografie (Abb. 54)

«Fühlen Sie sich unter Druck, weil Sie denken, mehr für Ihre Gesundheit (Sport, Ernährung, Erholung) tun zu müssen?»

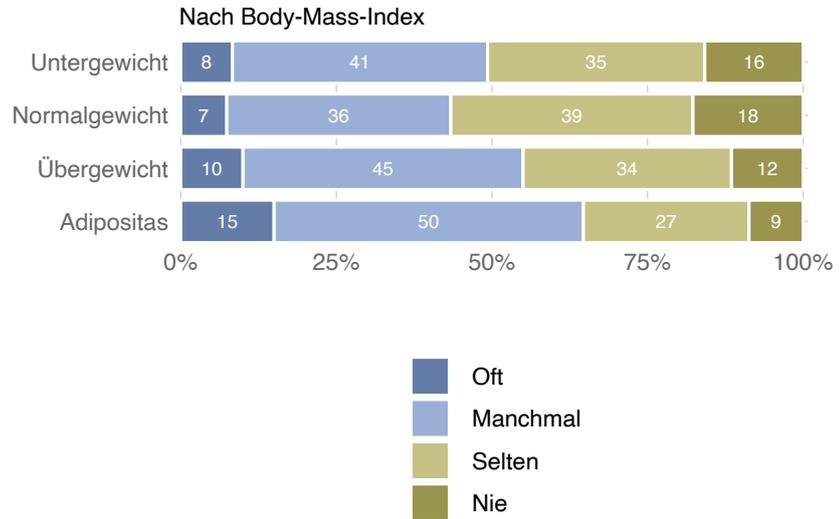


Mit zunehmendem Gewicht steigt zwar der Druck, mehr für die eigene Gesundheit zu tun, andererseits gibt es auch bei den Übergewichtigen immer noch einen grossen Anteil, der selten oder nie diesen Druck spürt. Von den Befragten mit Adipositas hat gut ein Drittel selten oder nie das Gefühl, das eigene Verhalten ändern zu müssen. Abbildung 52 zeigt, dass zwischen den BMI-Kategorien tatsächlich nur geringfügige Verhaltensveränderungen von einigen Dezimalstellen stattfinden. Das zeigt umso mehr, wie wichtig kleine Veränderungen für ein gesundes Gewicht sein können – also dass ein wenig mehr Bewegung, Gemüse und Früchte in den Alltag gepackt und auf das ein oder andere Glas Wein oder Kuchenstück verzichtet wird. Dass über

ein Drittel der stark Übergewichtigen kaum Druck verspürt mehr zu tun zeigt aber auch, dass Übergewicht noch zu wenig als gesundheitliches Problem wahrgenommen wird.

Erwartungsdruck gesunder Lebensstil – nach BMI (Abb. 55)

«Fühlen Sie sich unter Druck, weil Sie denken, mehr für Ihre Gesundheit (Sport, Ernährung, Erholung) tun zu müssen?»



# Datenerhebung und Methode

## 6.1. DATENERHEBUNG UND STICHPROBE

Die Daten wurden zwischen dem 9. bis 21. Februar 2022 erhoben. Die Grundgesamtheit der Befragung bildet die sprachlich integrierte Wohnbevölkerung der Deutschschweiz und französischsprachigen Schweiz ab 18 Jahren. Die Befragung erfolgte online. Die Teilnehmenden wurden einerseits über die Webportale von Ringier, andererseits via Online-Panel von Sotomo rekrutiert. Nach Bereinigung und Kontrolle der Daten konnten die Angaben von 4654 Personen für die Auswertung verwendet werden.

## 6.2. REPRÄSENTATIVE GEWICHTUNG

Da sich die Teilnehmenden der Umfrage selbst rekrutieren (opt-in), ist die Zusammensetzung der Stichprobe nicht repräsentativ für die Grundgesamtheit. Den Verzerrungen in der Stichprobe wird mittels statistischer Gewichtungungsverfahren entgegengewirkt. Zu den Gewichtungskriterien gehören Geschlecht, Alter, Ausbildungsstand sowie Angaben zum Gesundheitszustand der Schweizerinnen und Schweizer (BMI, Gesundheitszustand, Rauchverhalten). Die Randverteilungen dieser Merkmale wurde für die Sprachregionen der Schweiz jeweils separat berücksichtigt. Dieses Vorgehen gewährleistet

eine hohe soziodemografische Repräsentativität der Stichprobe. Für die vorliegende Gesamtstichprobe beträgt das 95-Prozent-Konfidenzintervall (für 50 Prozent Anteil) +/-1.4 Prozentpunkte.

**SOTCMO**