

**EMBARGO:**

11.04.2006, 09:15

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**MEDIENMITTEILUNG**  
**COMUNICATO STAMPA**

14

Santé  
Gesundheit  
Salute

Nr. 0350-0603-90  
Neuchâtel, 11. April 2006

## Schweizerische Gesundheitsbefragung

### Gravierende Bewegungsdefizite in der Bevölkerung

**Zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegen sich aus gesundheitlicher Sicht zu wenig. Allerdings sind nicht alle Bevölkerungsgruppen vom Bewegungsmangel gleich stark betroffen. Obwohl der Bewegungsmangel im Alltag weiter zunimmt, kann die Bewegungsförderung auch erste Erfolge verbuchen. Die soeben vom Bundesamt für Statistik (BFS) zusammen mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) veröffentlichte Studie unterstreicht nicht nur die positiven Gesundheitseffekte von Bewegung und Sport, sie fördert auch gravierende Bewegungsdefizite zu Tage.**

#### Bewegungsmangel bisher eher unterschätzt

Der Bewegungsmangel wurde bislang in der Schweiz eher unterschätzt. Nur ein guter Viertel der Bevölkerung (27%) erfüllt die Empfehlungen für ein sportliches Ausdauertraining mit mindestens drei intensiveren Bewegungseinheiten pro Woche. Weitere 9 Prozent machen zwar kein regelmässiges Ausdauertraining, kommen aber den Basisempfehlungen immerhin insofern nach, als sie während mindestens 30 Minuten täglich durch körperliche Aktivitäten im Alltag oder beim Sport zumindest ein bisschen ausser Atem geraten. Die restlichen fast zwei Drittel der Bevölkerung erfüllen die Empfehlungen für ein gesundheitswirksames Bewegungsverhalten nicht.

Ein wesentliches Element eines gesunden Bewegungsverhaltens stellt der Sport dar. Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung betätigt sich mindestens einmal pro Woche sportlich und gerät dabei mehrheitlich nicht nur ausser Atem, sondern auch ins Schwitzen. Bei der Erwerbs-, Haus- und Gartenarbeit kommt dagegen nur noch ein guter Viertel der Bevölkerung regelmässig ins Schwitzen. Immerhin die Hälfte der Bevölkerung bewältigt zumindest einen Teil der täglichen Wegstrecken zu Fuss oder mit dem Velo. Mit Blick auf die Gesundheitsförderung lassen aber Dauer und Intensität dieser alltäglichen Bewegungsaktivitäten in vielen Fällen zu wünschen übrig.

#### Grosse soziale und regionale Unterschiede

Mit dem Alter nimmt der Bewegungsmangel zu. Ein deutlicher Rückgang der körperlichen Aktivitäten zeigt sich zwischen dem 20. und 30. Altersjahr sowie nach dem 74. Altersjahr. In jungen Jahren sind die Männer deutlich aktiver als die Frauen. Da danach aber das

Aktivitätsniveau bei den Frauen weniger steil abfällt, zeigen Frauen und Männer im Alter zwischen 35 und 65 Jahren ein vergleichbares Bewegungsverhalten. Ab dem 65. Lebensjahr nehmen die körperlichen Aktivitäten beim Sport und bei der Arbeit zwar ab, dafür sind aber Frauen und Männer (wieder) häufiger zu Fuss unterwegs.

Mit dem sozialen Status steigt auch das Aktivitätsniveau an: Personen mit einem mittleren oder hohen Bildungsniveau sowie einem überdurchschnittlichen Haushaltseinkommen weisen ein besseres Bewegungsverhalten auf als Personen aus tieferen sozialen Lagen. Unterdurchschnittlich ist zudem das Bewegungsniveau der ausländischen Wohnbevölkerung, wobei die Bewegungsdefizite bei den 15- bis 34-jährigen Ausländerinnen besonders gross sind.

In der Deutschschweiz ist der Bewegungsmangel weniger ausgeprägt als in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz. Am aktivsten ist die Bevölkerung im Kanton Zug, die meisten Inaktiven weist der Kanton Tessin auf. In den städtischen Gebieten werden die täglichen Wegstrecken weit häufiger zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt als in ländlichen Regionen.

### **Bewegungsmangel im Alltag nimmt weiter zu**

Der Vergleich mit den früheren Gesundheitsbefragungen zeigt, dass der Bewegungsmangel insgesamt zwischen 1992 und 1997 markant zugenommen hat. Seither konnte der Negativtrend jedoch gestoppt werden, und in der Deutschschweiz – nicht aber in der Romandie und im Tessin – zeichnet sich eine eigentliche Trendwende ab. Die Unterschiede zwischen den Sprachregionen haben sich in den vergangenen zehn Jahren eindeutig vergrössert.

Entgegen dem Gesamttrend nimmt der Bewegungsmangel im Alltag jedoch weiter zu. Die Zahl der Personen, die auf den täglichen Wegstrecken nie zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sind, ist zwischen 1997 und 2002 noch angewachsen. Bei den Frauen lässt sich feststellen, dass sie sich bezüglich der Bewegung im Alltag den tieferen Werten der Männer annähern, die daraus entstehenden Bewegungsdefizite dafür vermehrt durch sportliche Aktivitäten kompensieren.

### **Aktive Personen leben und fühlen sich gesünder**

Unabhängig vom Alter und Geschlecht weisen Personen, die sich regelmässig bewegen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein und ein besseres Gesundheitsverhalten auf. Sie rauchen weniger, ernähren sich gesünder und haben auch weniger häufig Übergewicht. Körperlich aktive Personen erfreuen sich zudem einer besseren physischen und psychischen Gesundheit und leiden weniger an körperlichen Beschwerden als Inaktive.

Dafür verunfallen Personen, die sich regelmässig bewegen, „naturgemäss“ öfter bei Sport und Spiel als wenig aktive und inaktive Personen. Letztere erleiden aber die schwereren Unfälle und verursachen dabei unabhängig vom Alter und vom Beruf ähnlich viele Ausfalltage wie Personen, die sich regelmässig bewegen. Im Endeffekt verursachen 1000 Aktive nicht viel mehr Ausfalltage durch Unfälle bei Sport und Spiel als 1000 Inaktive.

BUNDESAMT FÜR STATISTIK  
Pressestelle

### **Die Schweizerische Gesundheitsbefragung**

Gemäss dem statistischen Mehrjahresprogramm des Bundes findet alle fünf Jahre eine Erhebung über den Gesundheitszustand der 15-jährigen und älteren, in Privathaushalten lebenden Wohnbevölkerung der Schweiz statt. Nach der Premiere 1992/93 wurde die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002 zum dritten Mal durchgeführt. Dabei wurde eine Zufallsstichprobe von 19'700 Personen zu Gesundheitszustand, Einstellungen gegenüber der Gesundheit, zu Inanspruchnahme und Bedarf an Leistungen des Gesundheitssystems, zu Krankenversicherungssituation sowie zu Lebensstil und gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen befragt. Die in diesem Zusammenhang erhobenen Daten über Sport und Bewegung im Alltag sind Gegenstand der neuesten Veröffentlichung.

.....

#### **Auskunft:**

Dr. Markus Lamprecht, Observatorium „Sport und Bewegung Schweiz“, Tel.: 044 260 67 60

#### **Neuerscheinung:**

Bewegung, Sport, Gesundheit. Fakten und Trends aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997, 2002. Statsanté 1/2006, Bestellnummer: 516-0601. Preis: gratis

.....

Pressestelle BFS, Tel.: 032 713 60 13; Fax: 032 713 63 46

Publikationsbestellungen, Tel.: 032 713 60 60, Fax: 032 713 60 61, E-Mail: [order@bfs.admin.ch](mailto:order@bfs.admin.ch)

Weiterführende Informationen und Publikationen in elektronischer Form finden Sie auf der Homepage des BFS <http://www.statistik.admin.ch>

Die Medienmitteilungen des BFS können als elektronische Newsletter abonniert werden. Anmeldung unter <http://www.news-stat.admin.ch>