



Markus Lamprecht hat als Mitinhaber der Firma Lamprecht und Stamm seit 2000 die vier grossen Bevölkerungsumfragen «Sport Schweiz» durchgeführt. Im Interview sagt er, wie sich die Schweizer in den letzten 20 Jahren aus sportlicher Sicht verbessert haben, was als Sport gilt und ob mehr Sport automatisch auch bessere Gesundheit bedeutet.

INTERVIEW UND FOTOS: ANDREAS GONSETH

Markus Lamprecht, laut der jüngst publizierten Studie «Sport Schweiz 2020» sind über 50 % der Schweizer Bevölkerung sportlich sehr aktiv, rund 80 % erfüllen die aktuellen Bewegungsempfehlungen und nur gerade mal 16 % der Schweizer sind Nichtsportler: Als Magazin für Ausdauersport zergehen uns diese Zahlen auf der Zunge, wir sehen ein Heer von potenziellen Abonnenten. Ist die Schweiz wirklich so sportlich wie nie zuvor?

Die Zahlen, die wir erhoben haben, sagen klar Ja.

Hört man da ein Aber heraus?

Kein Aber, höchstens eine Einordnung, wie man die Resultate einer solchen Studie lesen muss. Denn in den letzten Jahren hat sich nicht nur die Sportaktivität verändert, sondern auch das Sportverständnis. Der Sportbegriff ist heute viel breiter und vielfältiger als früher. In den Siebzigerjahren war die Einschätzung, was Sport ist, viel enger und eindeutiger. Vereinfacht ausgedrückt, hat

eine «Versportung der Gesellschaft» stattgefunden und gleichzeitig eine «Entsportung des Sports».

Können Sie das genauer erklären?

Über die Jahre sind viele neue Sport- und Bewegungsaktivitäten entstanden, die den Fokus mehr auf die Freude an der Bewegung, auf das Naturerlebnis, auf Lifestyle oder Entspannung legen. Man denke etwa an die ersten Trendsportarten, an Surfen und Snowboarden, später an Bouldern, Freeski, Stand-up-Paddling, Slacklines, aber auch an Yoga oder Tanzen. Gleichzeitig sind traditionelle Bewegungsaktivitäten zum Sport geworden. Ein typisches Beispiel dafür ist Wandern, das seit einigen Jahren stark boomt. Früher antworteten die Schweizer auf die Frage, ob sie Sport treiben: Nein, ich mache keinen Sport, aber ich gehe wandern. Heute antworten viele: Ja, ich treibe Sport, ich gehe wandern.

Das Erlebnis tritt in den Vordergrund?

Ja. Früher waren Leistung, Training und Wettkampf entscheidend. Heute sind Gesundheit,

Bewegung und Entspannung wichtiger. Allgemein hat der Sport ein sehr positives Image und die Leute wollen dazugehören. Der Sport hat sich aber auch geöffnet und ist für immer breitere Bevölkerungskreise attraktiv geworden. Die neue Sportwelt ist bunt, vielfältig und zugänglich. Jeder und jede findet eine Aktivität, die zu ihm oder ihr passt.

Wie wird eine solch umfassende Studie durchgeführt, damit sie repräsentativ ist?

Die Studie Sport Schweiz ist eine offizielle Bundesstudie, der Absender ist das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Statistik hat die Stichprobe gezogen. Das allein führt schon dazu, dass der Rücklauf viel besser ist als bei anderen Umfragen. Die Leute wurden zudem gut über den Sinn und Zweck der Erhebung informiert. Als offizielle Bundesstudie konnte die Befragung aufs Einwohnerregister zugreifen, ein weiterer grosser Vorteil. Dabei wurden zufällig 25 000 Adressen ausgewählt und per Post angeschrieben, ob sie bei der Befragung mitmachen. Später wurden sie auch noch telefonisch kontaktiert.

Wie war die Resonanz?

Über die Hälfte war bereit, mitzumachen. Rund 80 % haben den Fragebogen selber online ausgefüllt, der Rest wurde am Telefon interviewt.

Und wie lautete die erste Frage?

Nach einigen allgemeinen Fragen zur Person kam die zentrale Frage: «Treiben Sie Sport?» Wenn die Antwort «Ja» lautete, mussten die Leute viele weitere Fragen zu ihrem Sportverhalten und zu allen ihren Sportaktivitäten beantworten. Wir haben bewusst keine Definition vorgegeben, was Sport ist, da es eine verbindliche Definition nicht gibt. So sind wir zunächst vom intuitiven Sportverständnis ausgegangen, um danach genauer zu erheben, was die Leute unter Sport verstehen, wie oft sie sich bewegen und in welchem Setting.

Gab es scherzhafte Antworten und Definitionen, was Sport bedeuten kann?

Ein paar spezielle und lustige waren schon dabei: z. B. Jassen, Denksport, Pokémon Go, Trompetenspielen, Holzbeilschwingen, Kinderbetreuung, Möbel ausliefern. Aber das waren nur wenige Einzelfälle. Die Befragten haben ein erstaunlich klares Sportbild und sehr seriös und gewissenhaft geantwortet.

Wo ist der Sport am meisten gewachsen?

Stark gewachsen ist der Lifetime-Sport und der «freie Sport», den man ungebunden ausserhalb von Organisationen treibt. >

***Markus Lamprecht** führt seit 1989 soziologische Sportstudien durch, zunächst an der ETH Zürich, wo er die Forschungsstelle Sportssoziologie geleitet hat. 1993 gründete er zusammen mit Hanspeter Stamm die Firma Lamprecht & Stamm (www.LSSF.ch). Seit 2000 führt Lamprecht & Stamm etwa alle sechs Jahre die grosse nationale Bevölkerungsbefragung Sport Schweiz durch. Seit 2004 führt Lamprecht & Stamm im Auftrag des Bundesamtes für Sport (BASPO) das Schweizer Sportobservatorium (www.sportobs.ch). Das Sportobservatorium wird vom Bundesamt für Statistik, der bfu, der SUVA, Swiss Olympic und den Kantonen unterstützt.

«Früher antworteten die Schweizer: Nein, ich mache keinen Sport, aber ich gehe wandern. Heute antworten sie: Ja, ich treibe Sport, ich gehe wandern.»

Was bedeutet das für Sportanbieter wie Vereine oder Fitnesscenter?

Die Sportvereine haben in den letzten Jahren Mitglieder verloren. Die Fitnesscenter konnten dagegen zulegen.

Laut Studie besitzt jeder fünfte Schweizer ein Fitness-Abo, eine sehr hohe Zahl. Weiss man, ob und wie viel die Leute auch tatsächlich im Center trainieren?

Wie oft das Abo genutzt wird, wurde nicht abgefragt. Wir können aber genau sagen, welche Sportarten in den Fitnesscentern betrieben werden. Und auch, wie oft und wie lange sie ausgeübt werden.

Haben die Schweizer den Sport zunehmend nötig, weil die Alltagsbewegung fehlt und man mehr für seine Gesundheit investieren muss als früher?

Das kann man durchaus so sehen, ja. Man kann daraus aber auch schliessen, dass die Bewegungsempfehlungen in der Bevölkerung angekommen sind und immer mehr Menschen diese erfüllen möchten. Offensichtlich ist, dass die Bewegungsaktivitäten aus dem Alltag zunehmend verschwinden und daher die Notwendigkeit und auch das Bedürfnis steigt, sich in der Freizeit gezielt zu bewegen. Dies ist übrigens ein sehr langfristiger Prozess. Unseren Grosseltern wäre es kaum in den Sinn gekommen, in der Freizeit walken zu gehen. Früher war man selbstverständlich im Alltag zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs, wurde bei der Arbeit körperlich gefordert. Erst der Siegeszug des motorisierten Verkehrs und die Verkümmern der Alltagsbewegung führten zu vielen neuen Bewegungsformen und -angeboten, um damit den zunehmenden Bewegungsmangel zu kompensieren.

Wurde die Alltagsbewegung in der Studie ebenfalls abgefragt?

Nein, nicht so detailliert. Eine Frage lautete, auf wie viel Bewegung in Alltag, Beruf und Freizeit die Studienteilnehmer wöchentlich kommen. Es wurde aber nur die Zeit abgefragt, nicht die genaue Art der Alltagsbewegung.

Was waren die durchschnittlichen Werte?

Knapp 80% der Befragten kommen auf die Minimaldosis für gesundheitswirksame Bewegung und bewegen sich 2,5 Stunden pro Woche bei mittlerer oder 1,25 Stunden bei hoher Intensität. Die Bewegungsempfehlungen kann man auch ohne Sport einhalten, aber logischerweise werden sie von aktiven Sporttreibenden deutlich häufiger erfüllt.

Die Resultate bei Breitensporterevents im Lauf- oder Mountainbikesport zeigen, dass das Leistungsniveau im Vergleich zu früher heute deutlich tiefer ist. Die Schweizer sind

zwar sportlich aktiv wie nie zuvor, aber nicht mehr so fit?

Rein leistungsmässig ist das durchaus möglich. Dies bestätigt, dass andere Kriterien heute wichtiger sind als die reine Leistung. Die Erlebniskomponente wird deutlich stärker gewichtet und der Leistung übergeordnet. Viele Leute wollen sich sportlich bewegen, aber sie wollen sich nicht quälen und bleiben lieber im grünen Bereich.

Ist das auch der Grund, dass nur rund ein Fünftel der Sporttreibenden aktiv an Wettkämpfen teilnimmt?

Der Anteil von Wettkampfteilnehmern hat sich über die Jahre kaum verändert. Dass er heute nicht grösser ist, obwohl die Menschen mehr Sport machen, unterstreicht, dass das klassische Wettkampf- und Leistungsmotiv eher selten der Beweggrund für das Sporttreiben ist.

Welche Gründe sind noch massgebend, damit Menschen Sport treiben?

Als Hauptgrund wurde die Gesundheit angegeben,

dann folgen in dieser Reihenfolge der Wunsch nach Fitness, die Freude an der Bewegung und der Drang, draussen in der Natur zu sein. Meistens sind es mehrere Gründe, die wichtig sind, wobei je nach Alter und Geschlecht andere Prioritäten gesetzt werden. Das Motiv «Aussehen und eine gute Figur» erreicht zum Beispiel bei den Frauen im Alter von 25 bis 34 Jahren Höchstwerte. Das Naturerlebnis wird bis zum Alter von 45 Jahren immer wichtiger und bleibt dann auf konstantem Niveau. Entspannung und Stressabbau als Grund zum Sporttreiben büsst ab einem Alter von 55 Jahren deutlich an Wichtigkeit ein.

Wo treiben die Schweizer mehr Sport? Indoor oder outdoor?

Outdoor, die Schweizer Bevölkerung ist gerne draussen. Aber der Indoor-Anteil hat ebenfalls zugenommen. Einerseits wegen der zahlreichen Möglichkeiten in den Fitnesscentern und des Booms beim Yoga und Krafttraining, aber auch, weil mehr zu Hause vor dem Bildschirm trainieren, beispielsweise mit Youtube-Anleitung.

Laut Studie werden durchschnittlich 4,5 Sportarten betrieben. Vor 20 Jahren waren es noch 3,1. Ist diese Multisportlichkeit nicht etwas hoch gegriffen?

Nein, dieser Trend hat sich kontinuierlich verstärkt. Die Schweizerinnen und Schweizer treiben immer mehr Sportarten parallel nebeneinander. Auch die Zahl der Sportarten nimmt immer mehr zu. In der aktuellen Studie haben wir 300 Sportarten bzw. Sportformen erfasst. An der Spitze steht der «helvetische Fünfkampf», bestehend aus den Lifetime-Sportarten Wandern, Velofahren, Schwimmen, Joggen und Skifahren. Yoga oder Tanzen werden zunehmend beliebter, klassische Sportarten wie Fussball oder andere Mannschaftsspiele hingegen stagnieren und legten nicht zu.

Gesundheitsexperten befürchten künftig eine wachsende Immobilität der Jungen. Weiss man etwas über das Bewegungsverhalten der Generation unter 15, obwohl diese in der Studie nicht befragt wurde?

Der Kinder- und Jugendbericht erscheint im Frühling 2021. Bereits im letzten Kinderbericht von 2014 mussten wir allerdings feststellen, dass das freie Spiel draussen deutlich abgenommen hat. Kinder bewegen sich heute im Alltag weniger als früher, sie brauchen das Setting eines Vereins oder einer anderen Anleitung. Deshalb erleben wir in den Vereinen einen eigentlichen Boom bei den Kindern, während die Mitgliedschaft im Erwachsenenalter abnimmt.

Was bedeutet das für die Vereine?

Viele Junge und auch Erwachsene nehmen zwar ein Vereins- oder Kursangebot gerne in Anspruch, aber die Bindung an den Verein und das Engagement für den Verein nehmen ab. Da klafft eine Lücke, mit der die Vereine kämpfen. Die Fluktuation ist bereits im Jugendalter hoch.

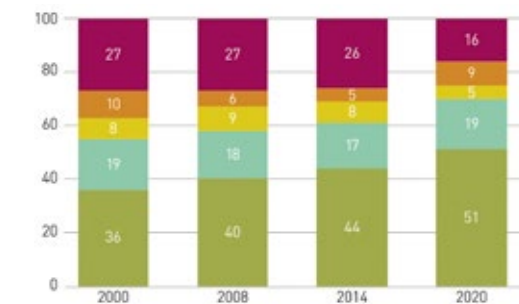
Haben die Geschlechter in den letzten Jahren sportlich gleichermassen zugelegt?

Nein, die Frauen viel mehr. Es hat zwar lange gedauert, aber so langsam sind die Frauen bei den meisten Sportarten vollwertig integriert und haben bezüglich Sportengagement die Männer teilweise überholt.

Und welche Altersgruppe ist am sportlichsten?

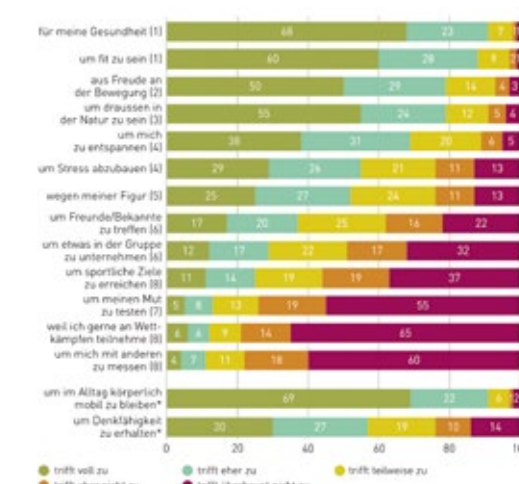
Ein zentraler Punkt, der aus der Studie ersichtlich ist, lautet: Die Treiber am aktuellen Sportboom sind nicht die Jungen, und es ist nicht die Leistung. Viel mehr Sport als früher machen vor allem

**Steigende Sportaktivität in den letzten 20 Jahren
So viel Sport treibt die Schweiz**



Anmerkung: Mehr als die Hälfte der Schweizer Bevölkerung treibt heute mehrmals pro Woche Sport. 2000 waren es erst 36%.

**Oft motivieren mehrere Beweggründe zu Sportaktivität
Gesundheit steht an erster Stelle**



Anmerkung: Gesundheit und Fitness sind die Hauptgründe zum Sporttreiben. Aber auch die Freude an der Bewegung und der Natur sowie Stressabbau stehen ganz oben auf der Liste der Sportmotive. Der Wettkampfgedanke hingegen rückt zunehmend in den Hintergrund.



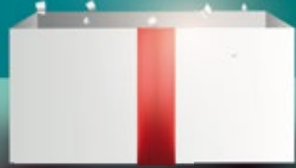
Sein Berufsleben ist mit Daten und Statistiken gefüllt, sportlich ist er regelmässig vor allem in Ausdauersportarten unterwegs. Markus Lamprecht in seinem Büro in Zürich.

Die umfangreiche Studie «Sport Schweiz 2020» mit den Grafiken in diesem Artikel kann auf den folgenden Webseiten gratis heruntergeladen werden: www.sportobs.ch; www.baspo.admin.ch > Dokumentation > Publikationen

Schenken Sie sportliche Lesefreude



FIT for LIFE Geschenk-Abo



SCAN ME

fitforlife.ch/geschenkabo

ältere Menschen, die über 45-Jährigen und auch die über 65-Jährigen. 60% der Frauen zwischen 65 und 75 Jahren geben an, mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr Sport zu treiben.

Noch einmal zurück zum helvetischen Fünfkampf. Schwimmen lag bereits bei früheren Studien weit vorne und scheint ein Schweizer Nationalsport zu sein. Im Freibad tummeln sich aber die meisten nicht in den Bahnen, sondern auf der Liegewiese. Wird da beim Ausfüllen der Fragebögen geschummelt?

«Beim Joggen spielt häufig der Plan im Kopf eine Rolle. Der Wunschgedanke entspricht aber nicht immer der Realität.»

Wenn man alle Bäder und Bahnen, in denen geschwommen wird, über einen ganzen Tag zusammenzählt, wird in der Schweiz schon viel geschwommen. Für viele ist Schwimmen ein Sport. Tatsächlich ist es aber auch eine Sportart, bei der man die Zeitangaben etwas differenziert interpretieren muss. Wenn man einen Badibesuch von zwei Stunden angibt, ist man wahrscheinlich die meiste Zeit nicht im Wasser. Ohnehin muss man die Dauer der Aktivitäten häufig etwas genauer anschauen und nach unten korrigieren. Auch beim Joggen spielt häufig der Plan im Kopf eine Rolle. Der Wunschgedanke entspricht aber nicht immer der Realität.

Die Schweizer sind sportlicher geworden. Sind sie heute auch gesünder?

Dazu müssen wir uns die Schweizer Gesundheitsbefragung anschauen. Die Ergebnisse sind dabei nicht so eindeutig. Die körperliche Aktivität ist zwischen 2002 und 2017 von 62% auf 76% gestiegen. Gleichzeitig ist der Prozentanteil der Übergewichtigen von 37% auf 42% gestiegen und der Raucheranteil von 31% auf 27% gesunken. 1992 fühlten sich 84% gut und gesund, dieser Anteil ist heute genau gleich hoch.

Und wie sieht es bezüglich Verletzungen aus?

Arbeitsunfälle nehmen ab, sicher auch daher, weil viele Arbeitsplätze zunehmend sitzend sind. Da-

für nehmen Verletzungen in der Freizeit zu, aber nicht in dem Masse, wie die Freizeitaktivitäten zugenommen haben. Bei den Sportarten liegen punkto Verletzungshäufigkeit immer noch die Klassiker vorne: Skifahren und Fussball.

Wie treiben die in der Schweiz lebenden Ausländerinnen und Ausländer Sport?

Sie treiben durchschnittlich weniger Sport als die einheimische Bevölkerung. Tendenziell gilt: Je länger jemand in der Schweiz ist, desto stärker gleicht sich das Aktivitätsverhalten demjenigen der Schweizer Bevölkerung an. Gleichzeitig hat

das Herkunftsland einen Einfluss auf die Sportaktivität. Migrantinnen und Migranten aus südlichen und südöstlichen Herkunftsländern sind norma-

lerweise weniger sportlich aktiv als Mittel- und Nordeuropäer.

Die Schweiz gehört zu den sportlichsten Ländern Europas. Welche Länder sind uns noch voraus?

Finnland und Schweden, aber an dritter Stelle ist bereits die Schweiz. Auffällig beim Ländervergleich: In Ländern aus Nord- und Mitteleuropa ist die Bevölkerung deutlich sportlicher als in Ländern aus Süd- und Osteuropa. Aus wissenschaftlicher Sicht sind solche Ländervergleiche aber immer ein bisschen heikel, da die Erhebungsmethoden der Daten nicht überall gleich sind und auch das Sportverständnis teilweise sehr unterschiedlich ist.

Eine spezielle Erkenntnis der Studie ist, dass das Haushaltseinkommen einen Einfluss auf die Sportlichkeit hat. Der Anteil der sehr aktiven Sporttreibenden nimmt mit der Höhe des Bildungsabschlusses stetig zu. Wie erklären Sie sich dieses Phänomen?

Diesen sogenannten «sozialen Gradienten» beobachten wir schon seit 20 Jahren. Im Gegensatz zu den Geschlechter- und Altersunterschieden hat er auch nicht abgenommen. Obwohl der Sport so viel bunter und offener geworden ist, ist der Zugang nicht für alle gleich leicht. Häufig sind es eher kul-

turelle als finanzielle Barrieren. Hier ist sicher hilfreich, wenn man schon in jungen Jahren die Sportbegeisterung weckt.

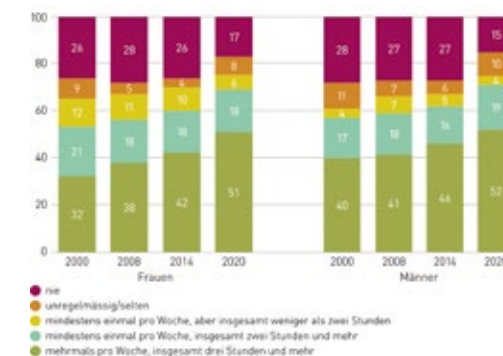
Ebenfalls interessant: Gelegenheitsportler schienen vor einigen Jahren auszusterben, jetzt hat sich ihr Anteil plötzlich wieder verdoppelt. Gibt es dafür Gründe?

Es scheint, dass sich frühere Nichtsporttreibende heute als Gelegenheitsportler einstufen, denn gleichzeitig sind die Nichtsportler deutlich zurückgegangen. Das hat sicher mit der bereits erwähnten Ausdehnung des Sportbegriffs zu tun, wohl aber auch mit dem Umstand, dass der Sport heute weitere Bevölkerungskreise erreicht hat und die Notwendigkeit von Bewegung anerkannt ist.

Fliesen die Ergebnisse solcher Studien in politische Massnahmen ein?

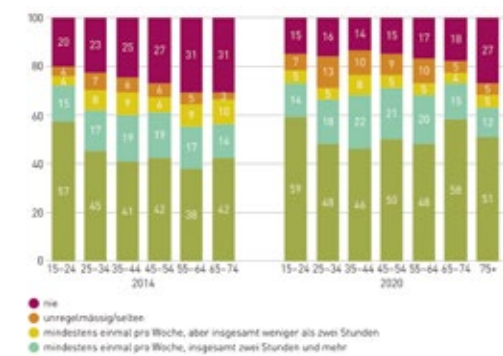
Ja, die erhobenen Zahlen und die verschiedenen Analysen bilden die Grundlage für die zukünftige Sportpolitik. Bei Sport Schweiz machen neben dem Bundesamt für Sport und dem Bundesamt für Statistik auch verschiedene Kantone und Städte sowie Swiss Olympic, die bfu und die Suva mit. Sie alle sorgen dafür, dass die Befunde in die zukünftige Sportförderung und -planung einfließen. In den nächsten Monaten werden zudem verschiedene Zusatzberichte folgen.

Die Männer werden sportlich eingeholt Frauen auf der Überholspur



Anmerkung: Frauen betreiben heute praktisch gleich viel Sport wie die Männer. In der Altersgruppe 45–74 Jahre haben die Frauen die Männer sogar überholt.

Eine neue Generation Sportsenioren ist unterwegs Die fitten Alten



Anmerkung: Die Sportaktivität von Menschen in der zweiten Lebenshälfte nimmt laufend zu. 65- bis 74-Jährige betreiben heute gleich viel Sport wie 15- bis 24-Jährige.

Jeder sechste Schweizer treibt täglich Sport Nicht- und Vielsportler halten sich die Waage

	nie	weniger 2 Stunden	2 Stunden	3 bis 4 Stunden	5 bis 6 Stunden	7 und mehr Stunden	Total
nie	16						16
ab und zu/bald		9					9
bis einmal pro Woche			10				10
mehrmals pro Woche				15			15
täglich					16		16
Total	16	9	10	15	16	16	100

Jeder sechste Befragte treibt täglich Sport. Gleichzeitig gebe 16 Prozent, also gleichviele, an, nie Sport zu treiben.



Der helvetische Fünfkampf mit Wandern, Velofahren, Joggen, Schwimmen und Skifahren führt in der Schweiz die Liste der beliebtesten Sportarten an.