



Korrigierte Version, Fussnoten 1 + 2, Seiten 2 + 3: Änderungen in Kursivschrift (Oktober 2014)

# Actualités OFS

## BFS Aktuell

### Attualità UST



14 Gesundheit

Neuchâtel, Oktober 2014

## Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

### Bewegung und Gesundheit

Fast drei Viertel der Bevölkerung bewegen sich in ausreichendem Masse und über die Hälfte treibt mindestens einmal pro Woche Sport. Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich nicht nur besser, sondern ist auch seltener von chronischen Leiden wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck betroffen und pflegt einen gesünderen Lebensstil. Es existieren jedoch deutliche soziale Unterschiede im Sport- und Bewegungsverhalten: Bewohnerinnen und Bewohner der Deutschschweiz und Personen mit einem höheren sozialen Status bewegen sich besonders häufig.

#### Empfehlung zur gesundheitswirksamen Bewegung

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

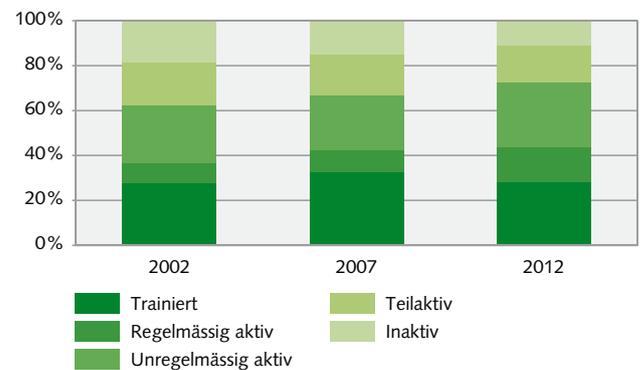
#### Positive Entwicklung des Bewegungsverhaltens

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) enthält Angaben zum Ausmass moderater und intensiver körperlicher Aktivitäten, die zu einem Index kombiniert werden können, der in erster Linie das Bewegungsverhalten während der Freizeit misst (siehe Kasten Index S. 2). Die regelmässig und unregelmässig Aktiven sowie die Trainierten erfüllen die Mindestempfehlungen (siehe Kasten Empfehlung). Ihr Anteil ist zwischen 2002 und 2012

von 63% auf 72% angestiegen, während der Anteil der Inaktiven und Teilaktiven von 37% auf 28% gesunken ist (G1).

#### Körperliche Aktivität, 2002–2012

G 1



Quelle: SGB

© BFS, Neuchâtel 2014

Der Rückgang körperlicher Inaktivität ist insbesondere die Folge einer Ausweitung der weniger intensiven Aktivitäten, bei denen man nicht unbedingt ins Schwitzen kommt (von 35% auf 44%). Dagegen ist der Anteil der «Trainierten» mit mindestens drei Schwitzepisoden pro Woche über die Zeit relativ konstant geblieben.

Vor diesem Hintergrund erstaunt es nicht, dass sich auch der Anteil der sportlich Aktiven nur geringfügig verändert hat, denn sportliche Aktivitäten sind ja in vielen Fällen «schweiss-treibend»: Waren 2002 52% der Bevölkerung mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv, betrug dieser Anteil 2012 55%.

### Index der körperlichen Aktivität

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

- **trainiert:** mindestens 3 Tage pro Woche mit Schwitzepisoden durch körperliche Bewegung.
- **regelmässig aktiv:** mindestens 5 Tage mit jeweils mindestens 30 Minuten körperlicher Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen).
- **unregelmässig aktiv:** mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden.

Die drei ersten Gruppen erfüllen die Bewegungsempfehlungen.

- **teilaktiv:** 30 bis 149 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden.
- **inaktiv:** keine nennenswerte Bewegungsaktivität.

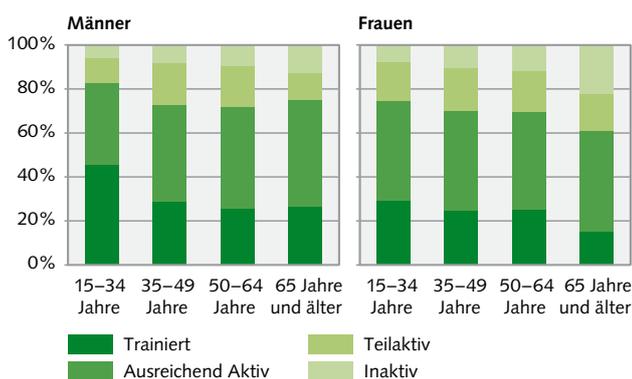
Für die meisten der folgenden Grafiken wurden die regelmässig und die unregelmässig Aktiven zu einer Kategorie von «ausreichend Aktiven» zusammengefasst, um die Übersicht zu erleichtern.

### Soziodemografische Unterschiede

Nicht alle Bevölkerungsgruppen sind in der gleichen Masse körperlich aktiv. Männer erfüllen die Bewegungsempfehlungen etwas häufiger als Frauen (76% gegenüber 69%), wobei sie sich vor allem in den jungen Jahren durch einen höheren Anteil an «Trainierten» auszeichnen (G2). Zudem nimmt die Bewegungsaktivität mit steigendem Alter leicht ab, wobei sich bei den Frauen zwei Brüche feststellen lassen: im mittleren Alter (35–49 Jahre) und nach der Pensionierung. Bei den Männern zeigt sich der erste Bruch ebenfalls, während das Bewegungsniveau nach der Pensionierung wieder leicht zunimmt. Im mittleren Alter sind die Geschlechterunterschiede relativ gering.

### Körperliche Aktivität nach Alter und Geschlecht, 2012

G 2



Quelle: SGB

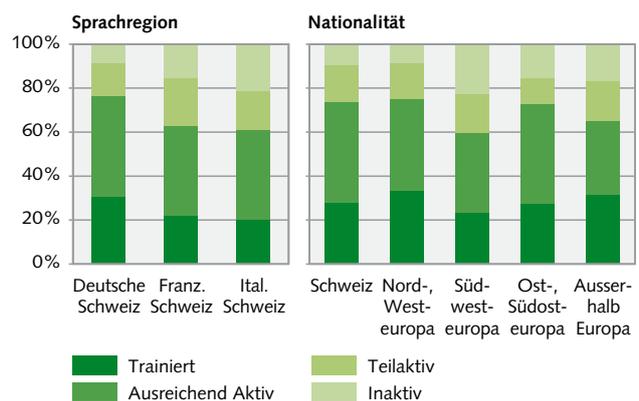
© BFS, Neuchâtel 2014

Während der Anteil der ungenügend Aktiven in der Deutschschweiz ein knappes Viertel beträgt, sind es in der West- und Südschweiz fast zwei Fünftel (G3). In der lateinischen Schweiz ist zudem der Anteil der Trainierten deutlich geringer. Ähnliches zeigt sich mit Blick auf die Sportaktivität: In der Deutschschweiz treiben 58% mindestens einmal pro Woche Sport, während es in der Westschweiz 46% und in der italienischen Schweiz 40% sind.

Ein Vergleich mit der Eurobarometerstudie «Sport and Physical Activity» des Jahres 2013 deutet darauf hin, dass dabei kulturelle Unterschiede eine Rolle spielen. In der Schweiz sind mehr Menschen sportlich oder körperlich aktiv als in den Nachbarländern. In Deutschland und Österreich sind die Anteile der Aktiven höher als in Frankreich und Italien. In den Schweizer Sprachregionen lassen sich damit dieselbe Rangordnung wie in den Nachbarländern finden – allerdings auf einem höheren Niveau.

### Körperliche Aktivität nach Sprachregion und Nationalität, 2012

G 3



Quelle: SGB

© BFS, Neuchâtel 2014

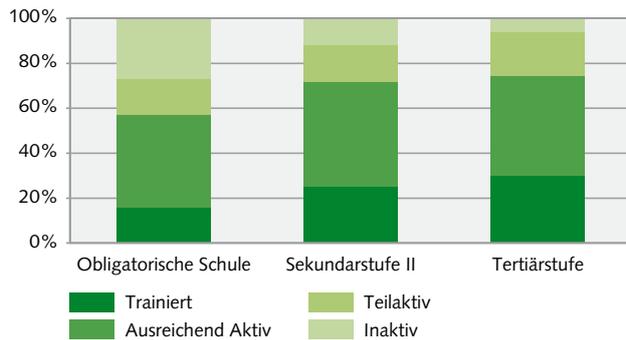
Kulturelle Unterschiede sind auch mit Blick auf die Schweizer Migrationsbevölkerung von Bedeutung (G3): Schweizer sowie in der Schweiz lebende Personen aus Nord- und Westeuropa weisen ein ähnliches Aktivitätsprofil mit vergleichsweise hohen Anteilen an Aktiven auf. Dagegen sind Personen aus Südwesteuropa (Italien, Portugal, Spanien) besonders häufig inaktiv oder ungenügend aktiv. Gerade bei letzteren zeigt sich zudem ein deutlicher Geschlechtereffekt in dem Sinne, dass fast die Hälfte aller Frauen (49%) die Bewegungsempfehlung nicht erfüllt (Männer: 33%). Zudem existieren diese Unterschiede unabhängig vom Bildungsstand und Einkommen der Befragten.

### Bildung und Einkommen als wichtige Faktoren

Bildung und Einkommen sind ihrerseits überaus bedeutsam, wenn es um die Identifikation von Unterschieden geht. Personen, die über keine nach-obligatorische Ausbildung verfügen, sind besonders häufig inaktiv oder teilaktiv (G4). Dagegen sind die Unterschiede zwischen Personen mit einem Abschluss der Sekundarstufe II oder einem Tertiärsabschluss vergleichsweise gering. Dasselbe gilt für das Haushaltsäquivalenzeinkommen.<sup>1</sup> Obwohl die Unterschiede zwischen den

<sup>1</sup> Das Haushaltsäquivalenzeinkommen gibt das Einkommen pro Haushaltsmitglied an. Dabei wird das Gesamteinkommen durch die gewichtete Anzahl an Haushaltsmitgliedern geteilt: Die erste erwachsene Person erhält den Gewichtungsfaktor 1, jede weitere Person ab 14 Jahren den Faktor 0.5 und jüngere Kinder jeweils den Faktor 0.3. Bei einem Paar mit zwei Kleinkindern würde das Haushaltseinkommen somit durch 2.1 (1.0+0.5+0.3+0.3) geteilt. Die so berechneten Einkommen werden in fünf gleich grosse Gruppen (Quintile) eingeteilt.

**Körperliche Aktivität nach Bildungsniveau, 2012 G 4**



Die Auswertung zur Bildung berücksichtigt nur Personen ab 25 Jahren.

Quelle: SGB

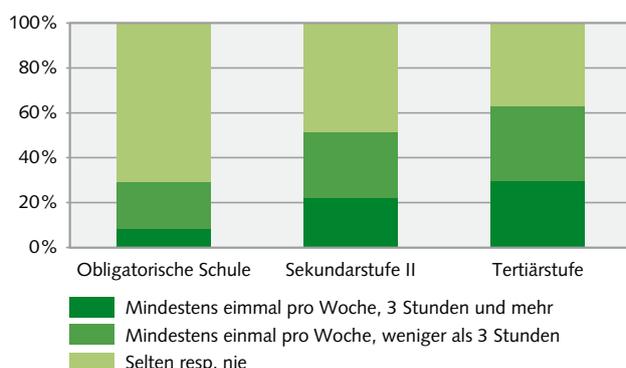
© BFS, Neuchâtel 2014

jeweils benachbarten Kategorien nicht sehr ausgeprägt sind, ergibt sich über die gesamte Einkommensspanne ein deutlicher Effekt in dem Sinne, dass das Aktivitätsniveau mit steigendem Einkommen ebenfalls zunimmt.

Noch deutlicher fallen diese Unterschiede bei der Sportaktivität aus (G5). Fast drei Viertel (71%) der Personen ohne nach-obligatorische Ausbildung treiben selten oder nie Sport, während dieser Anteil bei den Hochschulabsolventen 37% beträgt. In dieser Gruppe ist fast ein Drittel (30%) jede Woche mindestens drei Stunden sportlich aktiv. Ein vergleichbarer Anteil an regelmässigen Sporttreibenden findet sich auch in der höchsten Einkommensgruppe (35%). In der Gruppe mit den tiefsten Einkommen treibt dagegen nur jede fünfte Person drei Stunden oder mehr pro Woche Sport, wobei hier über die Hälfte selten oder nie sportlich aktiv ist (57%). Sportliche Aktivitäten sind damit in stärkerem Masse sozial geprägt als andere Bewegungsaktivitäten.

Sowohl für den Sport als auch für die Bewegungsaktivität allgemein gilt jedoch, dass sich die Unterschiede nach Geschlecht, Alter, Nationalität, Bildung und Einkommen seit 2002 kaum verändert haben. Zudem erweisen sich die Effekte der verschiedenen Merkmale auch in multivariaten Modellen, bei denen der Einfluss der anderen Variablen simultan kontrolliert wird, als signifikant. Das heisst: Jedes der aufgeführten Merkmale hat einen unabhängigen Einfluss auf die Sport- und Bewegungsaktivität.

**Sportliche Aktivität nach Bildungsniveau, 2012 G 5**



Die Auswertung zur Bildung berücksichtigt nur Personen ab 25 Jahren.

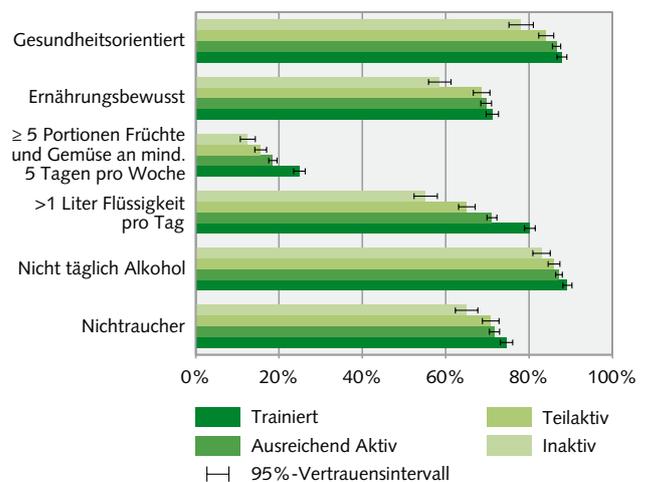
Quelle: SGB

© BFS, Neuchâtel 2014

**Bewegung als Teil des Gesundheitsverhaltens**

Wer sich regelmässig bewegt, lebt auch sonst gesundheitsbewusster (G 6). Körperlich Aktive kümmern sich stärker um ihre Gesundheit und achten häufiger auf ihre Ernährung, was sich auch in einem etwas häufigeren Konsum von Früchten und Gemüse ausdrückt: Ein Viertel dieser Gruppe isst an mindestens fünf Tagen pro Woche fünf oder mehr Portionen Früchte und Gemüse, während nur 13% der Inaktiven diese Mengen erreichen. Körperlich Aktive rauchen überdies seltener und haben eine höhere Flüssigkeitszufuhr, trinken aber etwas seltener alkoholische Getränke.

**Gesundheitsverhalten nach körperlicher Aktivität, 2012 G 6**



Quelle: SGB

© BFS, Neuchâtel 2014

**Bewegung und Gesundheit**

Personen, die sich regelmässig bewegen, fühlen sich gesünder als andere Personen (G7). Nur jede zehnte trainierte Person bezeichnet ihren Gesundheitszustand nicht als gut, während es bei den Teilaktiven 17% und bei den Inaktiven 39% sind.

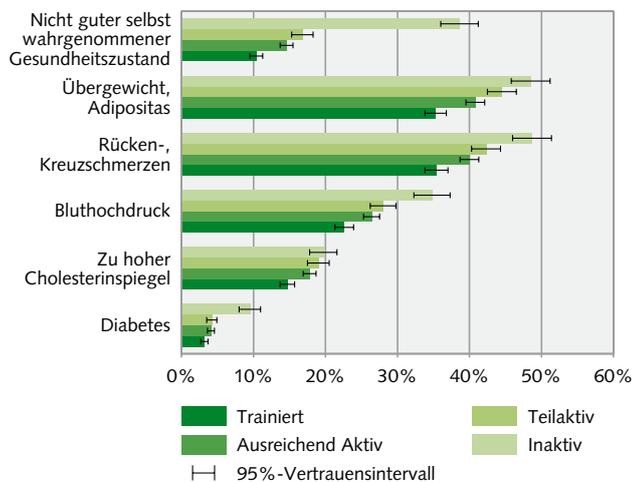
Körperlich aktive Personen sind zudem seltener von Übergewicht, Adipositas, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes und hohen Cholesterinwerten betroffen. Berechnet man die sogenannten «Odds Ratios» (OR), so zeigt sich, dass das Diabetesrisiko der Inaktiven mehr als dreimal so hoch ist wie bei den Trainierten (OR=3.2). Bei den Rückenschmerzen, dem Übergewicht und dem Bluthochdruck beträgt das Risiko der Inaktiven jeweils knapp das Zweifache (OR von rund 1.7) des Risikos der Trainierten, beim Cholesterin immerhin noch das 1.4-fache.

Auch bezüglich verschiedener Dimensionen der psychischen Gesundheit sind die Unterschiede erheblich. Trainierte und Aktive fühlen sich vitaler und leiden seltener unter depressiven Verstimmungen, geringen Kontrollüberzeugungen<sup>2</sup>, Schlafstörungen sowie psychischen Belastungen als

<sup>2</sup> Der Indikator zur Kontrollüberzeugung basiert auf vier Fragen zur subjektiven Einschätzung der selbstbestimmten Gestaltung des Lebens. Personen mit tiefer Kontrollüberzeugung nehmen ihr Leben als von äusseren Faktoren gesteuert wahr und sehen wenig eigene Einflussmöglichkeiten.

## Gesundheitszustand nach körperlicher Aktivität, 2012

G 7

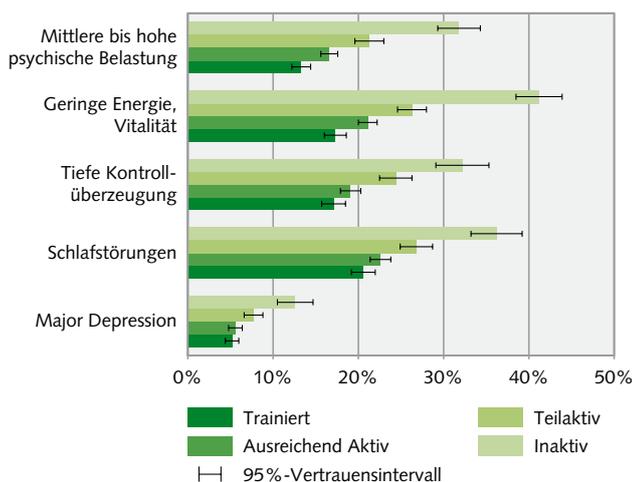


Quelle: SGB

© BFS, Neuchâtel 2014

## Psychische Gesundheit nach körperlicher Aktivität, 2012

G 8



Quelle: SGB

© BFS, Neuchâtel 2014

Teilaktive und insbesondere Inaktive (G 8). Die Odds Ratios für die Inaktiven gegenüber den Trainierten liegen hier zwischen 2.2 (Schlafstörungen) und 3.4 (Energie und Vitalität), sie sind aber auch bei Teilaktiven im Vergleich zu den Trainierten mit Werten zwischen 1.4 und 1.8 noch erheblich.

Alle Zusammenhänge lassen sich unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Bildungsstand nachweisen. Das heisst: Obwohl die oben erwähnten Erkrankungen mit zunehmendem Alter oder tieferem sozialem Status häufiger auftreten, hat Bewegung (und insbesondere auch Sport) jeweils einen positiven Effekt auf die physische und psychische Gesundheit.

Als Kehrseite der Medaille, erleiden die körperlich Aktiven deutlich mehr Sportunfälle: Rund 10% aller Befragten hatten in den zwölf Monaten vor der Befragung einen Sportunfall, bei den «Trainierten» waren es 16%, bei den Inaktiven dagegen 3%. Knapp zwei Drittel dieser Unfälle

mussten ärztlich behandelt werden, und fast zwei Fünftel (38%) führten zu einer Arbeitsunfähigkeit von einem oder mehr Tagen. Interessanterweise dauert die Arbeitsunfähigkeit bei den Inaktiven und Teilaktiven mit 15 Tagen (Medianwert) länger als bei den Aktiven (14 Tage) und den Trainierten (10 Tage). Mit anderen Worten: Inaktive und Teilaktive verunfallen zwar relativ selten beim Sport, die Folgen solcher Unfälle sind bei ihnen tendenziell aber gravierender als bei den Aktiven und Trainierten.

### Fazit

Da es sich bei der SGB um eine Querschnittsbefragung handelt, sind keine Aussagen über die Richtung der gefundenen Zusammenhänge möglich. Die Feststellung, dass körperlich aktive Menschen seltener von chronischen Erkrankungen betroffen sind, kann auch darin begründet liegen, dass ein schlechter Gesundheitszustand regelmässige körperliche Aktivitäten be- oder verhindert.

Die Befunde verweisen jedoch ausnahmslos auf einen positiven Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit, der auch in der Literatur dokumentiert ist. Vor diesem Hintergrund stimmt der steigende Anteil bewegungsaktiver Menschen in der Schweiz zuversichtlich. Allerdings gilt es mit Blick auf die Gesundheitseffekte zweierlei zu beachten. Einerseits erfüllt rund ein gutes Viertel der Schweizer Bevölkerung die Minimalempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung nicht. Und andererseits zeigen die Resultate, dass selbst bereits aktive Menschen durch zusätzliche Bewegung weitere Gewinne für ihre Gesundheit erzielen können.

### Datenquelle

Die Publikation stützt sich auf die Daten der **Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB)**. Die SGB wird seit 1992 alle fünf Jahre durch das Bundesamt für Statistik (BFS) durchgeführt. 2012 hat die fünfte Befragung, die Teil des Erhebungsprogramms der schweizerischen Volkszählung ist, stattgefunden. Sie liefert wichtige Informationen zum Gesundheitszustand der Bevölkerung, zum Gesundheitsverhalten sowie der Inanspruchnahme der Gesundheitsdienste. Insgesamt beteiligten sich 21'597 in einem Privathaushalt wohnhafte Personen ab 15 Jahren an der Befragung. Es handelt sich dabei um ein telefonisches Interview, gefolgt von einem schriftlichen Fragebogen.

### Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Statistik (BFS),  
Bundesamt für Sport (BASPO)

**Konzept und Realisierung:** Marco Storni, Hanspeter Stamm,  
Doris Wiegand, Markus Lamprecht

**Layout:** DIAM, Prepress/Print

**Übersetzung:** Sprachdienste BFS; **Sprachen:** Deutsch und Französisch;  
elektronisch (PDF)

**Auskunft:** Bundesamt für Statistik, Auskunftsdienst Gesundheit,  
Tel. 058 463 67 00, E-Mail: gesundheit@bfs.admin.ch

**Bestellnummer:** 213-1208-05, gratis.