

## Die Schweiz wird fitter



**Fast drei von vier Personen in der Schweiz bewegen sich ausreichend, deutlich mehr als noch vor zehn Jahren.**

Wie die jüngste Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik (BFS) zeigt, lässt sich seit 2002 kontinuierlich ein Trend zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens feststellen. Der Anteil der Personen, die sich ge-

nügend bewegen, ist von 63 auf 72 Prozent (2012) gestiegen. Dieser Anstieg ist laut BFS vor allem auf eine stärkere Verbreitung von mässig intensiven Aktivitäten wie Wandern oder Gartenarbeiten zurückzuführen. Wird nur der Sport betrachtet, so gibt es kaum Veränderungen über die Zeit. Der Anteil wöchentlich Sport treibender Personen ist mit 55 Prozent beinahe gleich hoch wie 2002 (52%). Ausreichend körperlich aktiv ist, wer sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität bewegt.

### Hochschulabsolventen treiben mehr Sport

- Nicht alle Bevölkerungsgruppen sind im selben Masse körperlich aktiv. Insbesondere beim Sport zeigen sich gemäss BFS deutliche soziale Unterschiede: 71 Prozent der Personen, die nur die obligatorische Schule abgeschlossen haben, treiben selten oder nie Sport, während bei den Personen mit Hochschulabschluss der Anteil 37 Prozent beträgt. Bei anderen Bewegungsaktivitäten wie Gartenarbeiten oder schnelles Gehen sind die Unterschiede weniger deutlich. 43 Prozent der Personen ohne nach-obligatorische Ausbildung bewegen sich nicht ausreichend, bei den Personen mit einem mittleren oder hohen Bildungsniveau sind es 28 Prozent resp. 25 Prozent.

### Deutschschweizer sind körperlich aktiver

- Daneben lassen sich auch kulturelle Unterschiede erkennen. In der Deutschschweiz gibt es mehr körperlich Aktive als in der französischsprachigen oder italienischsprachigen Schweiz (76% gegenüber 63% resp. 61%). Gleichzeitig bewegen sich Männer häufiger in ausreichendem Masse als Frauen (76% gegenüber 69%) und jüngere Personen öfters als ältere Personen.

### Deutlicher Bezug zur Gesundheit

- Körperliche Bewegung stellt einen wichtigen Teil des Gesundheitsverhaltens dar. Unabhängig von Alter und Geschlecht weisen gemäss BFS Personen, die sich regelmässig bewegen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein und ein besseres Gesundheitsverhalten auf. Sie rauchen weniger, ernähren sich gesünder und weisen auch seltener Übergewicht auf.
- Zudem leiden sie weniger an physischen Beschwerden. Körperlich inaktive Personen weisen dagegen ein deutlich höheres Risiko für Diabetes (10%), Bluthochdruck (38%) und erhöhte Cholesterinwerte (20%) auf als Personen, die sich ausgiebig intensiv bewegen (3%; 23% und 15%). Zudem leiden inaktive Personen häufiger unter depressiven Symptomen, psychischen Belastungen und Schlafstörungen als körperlich Aktive. Fazit: Bewegung ist die beste Medizin.

Quelle SeniorWeb