

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** Bewegung und Sport in der Schweizer Bevölkerung

**Autor:** Hättich, Achim

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993220>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Bestandesaufnahmen

# Bewegung und Sport in der Schweizer Bevölkerung

Achim Hättich

Fotos: Daniel Käsermann

**Eine Arbeitsgruppe des SWI hat letztes Jahr den Literatur- und Wissensstand zum Thema «Sport und Gesundheit» aufgearbeitet, um daraus ein Aktionsprogramm zu entwickeln. Der Autor setzt sich in unserem Beitrag mit der immer wieder gestellten und diskutierten Frage nach der sportlichen Aktivität der Schweizer Bevölkerung auseinander.**

Sport und Bewegung wird zunehmend als wichtiges gesundheitsbezogenes Verhalten mit einem bemerkenswerten Potential zur Gesundheitsförderung anerkannt. Ein steigendes Ausmass Bewe-

Faktoren zur Verhütung von Krankheiten. Insgesamt lassen sich also eine Reihe von Vorteilen aufführen, die durch körperliche Bewegung erzielt werden können und die kaum eine andere Ver-



gung ist mit einem geringeren Risiko an chronischen Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs), einer besseren psychischen Befindlichkeit (z.B. weniger Depression, besseres Selbstvertrauen) sowie Verbesserungen im Risikoprofil (z.B. Gewichtskontrolle, Cholesterinspiegel) assoziiert. Ökonomische Vorteile bestehen durch weniger Arbeitsausfall oder eine höhere Produktivität. Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen ergeben sich durch die verringerte Inanspruchnahme medizinischer Dienste körperlich aktiver Personen. Die Weltgesundheitsorganisation sieht Bewegung als einer der vier wichtigsten

haltensweise in diesem Masse bewerkstelligen vermag.

Wie sportlich bzw. bewegungsaktiv kann nun die Schweizer Bevölkerung eingeschätzt werden? In einer zusam-

menschauenden Analyse von 35 in den letzten Jahren in der Schweiz durchgeführten Prävalenzstudien, die Fragen zu Durchführung und Art von Bewegung und Sport auf Basis der Gesamtbevölkerung beinhalteten, soll versucht werden, auf diese Frage eine Antwort zu finden. Ausgeschlossen waren Studien, die sich ausschliesslich mit einer Sportart oder nur mit Sportlerkollektiven beschäftigten. Für die Berechnung der Durchschnittswerte der Schweizer Bevölkerung wurden zwölf Studien<sup>1</sup> ausgewählt, die ein möglichst breites Bevölkerungsspektrum repräsentieren und Minimalanforderungen an methodischer Qualität entsprechen.

## Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Männer betätigen sich häufiger, mehr und intensiver sportlich als Frauen: Dies ist ein Befund den fast sämtliche Schweizer Untersuchungen bestätigten konnten. Im Mittel sind 29,0% der Frauen hinreichend sportlich aktiv, bei den Männern lautet der entsprechende Wert 34,0%. Frauen sind andererseits zu 8,8% praktisch täglich in der Freizeit sportlich aktiv, bei Männern sind es nur 7,3%. Hier mag der höhere Anteil an berufstätigen Männern mit weniger Möglichkeiten zum täglichen Sport den geringeren Anteil erklären.

## Abhängigkeit vom Lebensalter

Mit dem Alter steigt die Zahl der Personen, die weniger als einmal in der Woche Sport treiben und die Zahl jener Personen sinkt, die mehr als einmal die Woche sich körperlich betätigen. Praktisch alle berücksichtigten Studien wiesen diesen Trend auf. Dabei ist die ansteigende Häufigkeit der Inaktiven mit steigendem Alter weit ausgeprägter sowie kontinuierlicher als die Reduktion bei denjenigen, die mindestens zweimal die Woche sich körperlich betätigen. Die Tabelle unten mittelt diese Werte über alle Studien hinweg: Während sich bei den 15- bis 34jährigen die Anteile der Inaktiven und der richtig Aktiven gleich gross sind, ist der Anteil der Inaktiven bei den 55- bis 74jährigen fast zweieinhalbmal so gross.

Altersgruppe	mehr als einmal/Woche	einmal/Woche	weniger als einmal/Woche
15-34	36,2%	24,5%	39,3%
35-54	26,3%	24,0%	49,7%
55-74	25,2%	15,4%	59,4%

**Anteil von Personen mit einer unterschiedlichen Häufigkeit körperlicher Betätigung in verschiedenen Altersgruppen (über Studien hinweg gemittelter Wert).**



Bei manchen Studien lässt sich sogar mit dem Eintritt in die Pensionierung (65/69jährige) hauptsächlich bei Männern ein Anstieg in dem Anteil an Personen feststellen, die mehr als einmal die Woche Sport treiben. Hier dürfte klar sein, dass durch die Pensionierung besonders bei Männern mehr freie Zeit entsteht, die unter anderem zum Sporttreiben genutzt wird. Die Häufigkeiten erreichen durchaus die Werte der Gruppe der ungefähr 40jährigen.

## Zivilstand und Landesteil

Personen mit höherer Bildung betätigen sich in der Freizeit häufiger sportlich, während mehr körperliche Bewegung bei der Arbeit und/oder im Haushalt bei Personen mit einem geringeren Bildungsabschluss zu finden ist. Personen mit einem höheren Bildungsabschluss sind häufiger in sitzenden Berufen anzutreffen. Beide sind mit einem höheren Einkommen assoziiert, was seinerseits mit besseren Bedingungen für die Ausübung sportlicher Freizeitaktivitäten einhergeht. Hinzu kommt sicherlich ein höheres Ausgleichsbedürfnis für die sitzende Tätigkeit sowie ein Lebensstil, der bessere Voraussetzungen für die Integration von Sport und Bewegung mit sich bringt.

Es zeigt sich ein klarer Trend zwischen dem Ausmass an Bewegung und dem Zivilstand: verheiratete und verwitwete Personen bewegen sich am wenigsten in der Freizeit, dann kommen geschiedene und getrennt lebende Personen, und ledige Personen bewegen sich am meisten. Erklärungen dafür beziehen sich auf das Alter und das Zusammenleben mit anderen Personen. Das Alter hängt klar mit dem Bewegungsausmass zusammen und beeinflusst so den Zusammenhang mit dem Zivilstand, zu dem ebenfalls eine Assoziation besteht. Der hohe Anteil der Verwitweten an Personen mit sitzender oder nichtaktiver Freizeit (z.B. 71,8% bei SOMIPOPS) kann nicht nur auf deren höheres Alter zurückgeführt werden: Selbst bei Verwitweten im dritten oder vierten Lebensjahrzehnt liegen die Inaktivitätswerte über 50%.

Personen, die mit einer Familie zusammenleben, haben mehr Bewegung bei der Erledigung täglicher Pflichten als alleinlebende oder in einer Zweierbeziehung lebende Personen.

Es bestehen ausserdem regionale Unterschiede: Die Deutschschweiz hat das höchste Ausmass an Bewegung, gefolgt von der französischsprachigen Schweiz und dem Tessin.

Anschrift des Verfassers:

Dr. phil. Achim Hättich, Wissenschaftlicher Mitarbeiter SWI/ISPM Zürich



## Zeittrends

Zeitliche Trends interessieren, weil sie auch gesundheitliche Relevanz besitzen. Sie sind jedoch von der Methodik schwierig zu erfassen (z.B. konkurrierende Einflüsse). Was Veränderungen des sportlichen Niveaus über die Zeit hinweg betrifft, kann gesagt werden, dass das sportliche Niveau der Schweizer Bevölkerung in der Zeitperiode vom Ende des siebten bis zum Anfang des achten Jahrzehnts dieses Jahrhunderts gestiegen und seitdem stabil geblieben ist, aber Hinweise bestehen, dass seit Beginn der neunziger Jahre das Niveau wieder leicht am Sinken ist.

## Bevorzugte Sportarten

Schwimmen, Wandern, Gymnastik/Fitness, Radfahren, Ski und Jogging sind die bevorzugten Sportarten der Schweizer/-innen. Eine fast optimale Auswahl, denn die drei präventivmedizinisch am meisten empfohlenen Sportarten Laufen, Schwimmen und Radfahren sind genauso vertreten wie die besonders für ältere Menschen attraktiven Sportarten Wandern und Gymnastik.

Schwimmen und Turnen/Gymnastik werden häufiger von Frauen ausgeübt. Radfahren, Fussball und die tennisverwandten Sportarten werden von Männern bevorzugt. Es zeigen sich altersabhängige Einflüsse auf die Durchführung bestimmter Sportarten: Ein starker Rückgang mit dem Alter ist bei Spiel-

sportarten, aber auch bei Schwimmen, Radfahren und Ski alpin festzustellen. Nur bei drei Sportarten findet kein Rückgang mit steigendem Lebensalter statt: Wandern nimmt mit dem Alter zu, Turnen/Gymnastik wird in den mittleren Lebenslagen am wenigsten betrieben, bei Skilanglauf bleibt der Anteil unverändert. Diese Änderungen müssen aber auf dem Hintergrund der generell verringerten Frequenz des Sporttreibens bei älteren Personen gesehen werden. An der Beliebtheitsreihenfolge ändert sich gesamthaft nur wenig.

## Zusammenfassung

Wird die Substanz der zwölf analysierten Studien zusammengefasst, so zeigt sich, dass nicht mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung Sport und Bewegung in einer gesundheitlich ausreichenden Häufigkeit betreibt, das heisst mindestens zweimal die Woche. Gleichermaßen ist mindestens ein Drittel der Bevölkerung nie oder so gut wie nie körperlich aktiv.

Was einzelne soziodemographische Gruppen betrifft, so ergab die vorliegende Analyse konsistent höhere Aktivitätsniveaus bei männlichen, jüngeren, ledigen und besser gebildeten Personen aus der Deutschschweiz. Jene Personen, die ein höheres Risiko für chronisch-degenerative Krankheiten aufweisen – Verwitwete, ältere Menschen, Personen mit geringem Sozialstatus – sind (bezeichnenderweise und paradoxerweise) diejenigen, die sich seltener körperlich betätigen.

## Folgerung

Angeichts dieser Tatsachen sind zielgruppenspezifische und effiziente Massnahmen zur Förderung von regelmässiger Bewegung und Sport unbedingt angezeigt. Auf mehreren Ebenen laufende Vorarbeiten für konkrete Programme und Aktionen mit unterschiedlichster Trägerschaft stimmen zuversichtlich, lassen andererseits auch den Wunsch nach einer konzeptuell durchdachten, gesamtschweizerischen Strategie zur Promotion von Bewegung und Sport aufkommen.

<sup>1</sup> Bei diesen Studien handelt es sich um die folgenden: Präventionsstudie Basel sowie Ernährungsstudie Basel (beide Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel), IGIP (Interkantonales Gesundheitsindikatoren-Projekt), Herz-Notfall-Studie, Microzensus (Bundesamt für Statistik), MONICA Tessin sowie Fribourg/Waadt, NFP1 (Nationales Forschungsprogramm Nr. 1), SLS (Trenderhebungen), SOMIPOPS (NFP8), Stamm & Lamprecht, Vranjes-Studie (Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, ISPM). Der Verfasser bedankt sich bei allen Personen recht herzlich, die ihm ihre Daten überlassen haben. ■