

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Studie unter wissenschaftlicher Lupe  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991715>

### **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:** 31.12.2025

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

# Studien unter Wissen

Rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich weniger als eine halbe Stunde täglich. Schlimmer noch: der Anteil Inaktive ist in den letzten Jahren deutlich grösser geworden.

Stephan Fischer

**D**ie Abteilung für medizinische Ökonomie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin des Universitätsospitals Zürich führte erstmals eine Studie [2] durch, in welcher der volkswirtschaftliche Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität untersucht wurde. Nach diesen Schätzungen verhindert die körperliche Aktivität einer Mehrheit der Schweizer Bevölkerung jährlich 2,3 Mio. Erkrankungen, 3300 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 2,7 Mrd. Franken. Die ungenügende Bewegung der inaktiven 37 Prozent der Bevölkerung ist nach vorsichtigen Annahmen für 1,4 Mio. Erkrankungen, knapp 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1,6 Mrd. Franken pro Jahr verantwortlich.

Demgegenüber stehen die Risiken von Bewegung und besonders des Sports, die sich volkswirtschaftlich wie folgt niederschlagen: Knapp 300'000 Sportunfälle im Jahr – die nicht nur genügend, sondern auch unregelmässig und ungenügend Aktive betreffen – verursachen rund 160 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1,1 Mrd. Franken. Diese Zahlen machen klar, dass der Förderung von gesundheitswirksamer Bewegung nicht nur aus Gründen der individuellen Lebensqualität und Gesundheit, sondern auch aus volkswirtschaftlicher Sicht eine grosse Bedeutung beigemessen werden muss.

Abb. 1

## Bewegungsbilanz

	Körperliche Aktivität verhindert	Ungenügend körperliche Aktivität verursacht
Erkrankungen	2 300 000	1 400 000
Todesfälle	3 300	2 000
Direkte Behandlungskosten	2,7 Mrd.	1,6 Mrd.
Totale Kosten	4,0 Mrd.	2,4 Mrd.

**D**ie grundlegende Bedeutung der körperlichen Aktivität für die Gesundheit ist unbestritten. Bei einer Umfrage [1] im Jahr 1999 gaben 69,3 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer an, dass sie die Bedeutung der Bewegung als «sehr wichtig» für die Gesundheit erachteten, weitere 24 Prozent stufte sie als «ziemlich wichtig» ein. Obwohl also 93,3 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer überzeugt davon sind, dass Bewegung einen positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit hat, zeigt das Verhalten ein weniger erfreuliches Bild.

### Systematische Daten erst seit 1992

Seit der Schweizerischen Gesundheitsbefragung im Jahr 1992 stehen systematische Angaben über das Bewegungsverhalten zur Verfügung. Eine Analyse dieser Daten zeigte, dass erstens die Inaktivität in der Schweizer Bevölkerung ein beunruhigendes Mass hat, zweitens grosse Unterschiede im Bewegungsverhalten zwischen den verschiedenen Bevölkerungsgruppen bestehen und drittens körperlich aktive Menschen ihren Gesundheitszustand besser einschätzen, weniger zum Arzt und ins Spital müssen und sich gesünder verhalten als inaktive.

Seit Ende 1999 liegen die Ergebnisse von zwei weiteren wissenschaftlichen Studien vor: Der Bewegungssurvey 1999 [1] hat erstmals das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung mit den aktuellen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (Abb. 2) verglichen. Eine Sekundäranalyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 1997 hat Veränderungen im Bewegungsverhalten seit der ersten Gesundheitsbefragung 1992 untersucht [3].

### Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Unter den Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung der Bundesämter für Sport (BASPO) und für Gesundheit (BAG) sowie dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz haben aus Public-Health-Sicht die Mindest- oder Basisempfehlungen, die bereits bemerkenswerte Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität versprechen, die grösste Bedeutung: denen zufolge wird täglich eine halbe Stunde Bewegung empfohlen mit einer Intensität, die zumindest zügigem Gehen entspricht. Wer

diese Mindestanforderungen erreicht, kann mit einem gezielten Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun. Ein Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness umfasst mindestens

Abb. 1: Körperliche Aktivität bzw. Inaktivität bringt einen grossen volkswirtschaftlichen Nutzen bzw. Schaden.



# schaftlicher Lupe

drei Trainingseinheiten à je 20 bis 60 Minuten wöchentlich bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen miteinander aber noch gestattet.

## Ein Drittel der Bevölkerung ist inaktiv

Um zu untersuchen, wie gross der Anteil der Schweizer Bevölkerung ist, der sich entsprechend diesen Empfehlungen bewegt, wurden 1999 je rund 500 Interviews in allen drei Sprachregionen gemacht. Als Resultat dieser Befragung gaben 37,1 Prozent an, sich nicht im Rahmen der aktuellen Mindestempfehlungen zu bewegen. Sie sind somit als inaktiv zu betrachten.

25,6 Prozent der Befragten berichteten über Aktivität im Rahmen der Mindestempfehlungen (jedoch kein sportliches Training). Weitere 37,3 Prozent gaben an, ein sportliches Training vom Ausdauertyp zu absolvieren. In Bezug auf die Sprachregionen ergab sich ein überraschendes Bild: Der Anteil der inaktiven Bevölkerung betrug in der Deutschschweiz 27,2 Prozent, während im Tessin 55,0 Prozent und in der Romandie gar 62,4 Prozent der Befragten als inaktiv einzustufen sind.

Anhand der Resultate der beiden Gesundheitsbefragungen aus den Jahren 1992 und 1997 konnten Veränderungen im Bewegungsverhalten konstatiert werden. Während der Anteil derjenigen, die mehrmals pro Woche durch körperliche Aktivität ins Schwitzen kommen, nahezu konstant blieb, ergaben sich zwischen den nur mässig Aktiven und den Inaktiven markante Verschiebungen. Aufgrund der vorliegenden Zahlen ist von einer Zunahme der inaktiven Bevölkerung von rund vier Prozentpunkten auszugehen. Der Bewegungsmangel hat folglich innerhalb von nur fünf Jahren um mehr als einen Zehntel zugenommen.

m

## Literatur

[1] Martin B., Mäder U., Calmonte R.: Einstellung, Wissen und Verhalten der Schweizer Bevölkerung bezüglich körperlicher Aktivität: Resultate aus dem Bewegungssurvey 1999, 1999.

[2] Martin B., Beeler I., Szucs T., Smala A., Brügger O., Casparis C., Allenbach R., Raeber P.-A., Marti B.: Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz. Eine gemeinsame wissenschaftliche Stellungnahme des Bundesamtes für Sport (BASPO), des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt (SUVA), der Abteilung für medizinische Ökonomie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin und des Universitätsspitals Zürich und des Netzwerkes Gesundheit und Bewegung Schweiz, 2001.

[3] Lamprecht M., Stamm H.: Bewegung, Sport und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Sekundäranalyse der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997 im Auftrag des BASPO. Zürich, L&S Sozialforschung und Beratung AG, 1999.

Die Studien [1] und [2] sowie weitere Informationen zu diesem Thema sind über die Homepage [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) des Netzwerkes Gesundheit und Bewegung Schweiz abrufbar.

Abb. 2

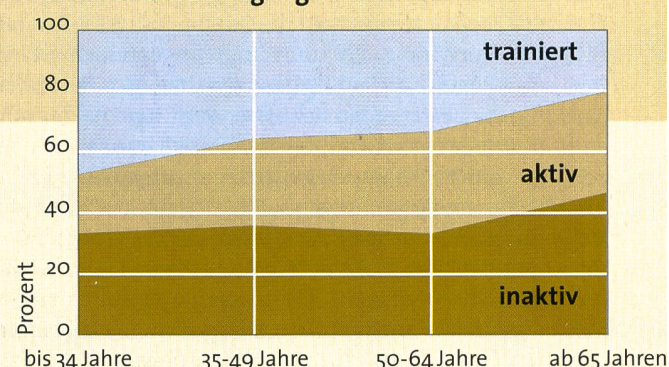
## Bewegungspyramide



Abb. 2: Empfehlungen von BASPO, BAG und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz.

Abb. 3

## Alter und Bewegung



- Trainierte geben an, mindestens drei Mal pro Woche während 20 Minuten zu schwitzen.
- Aktive kommen während mindestens einer halben Stunde täglich ein bisschen ausser Atem.
- Inaktive geben an, weniger oder gar nicht körperlich aktiv zu sein.

Abb. 3: Bewegungsverhalten nach Alter aufgrund Bewegungssurvey Schweiz 1999.