

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Eine Minderheit trainiert, die Mehrheit schaut zu  
**Autor:** Lamprecht, Markus / Stamm, Hanspeter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992216>

### **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:** 08.02.2026

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



Foto: Keystone / Gaetan Bally

# Eine

Eine Jogging- und Laufwelle überrollt derzeit die Schweiz. Fussballvereine vermögen dem Ansturm neuer Mitglieder kaum Stand zu halten. Gleichzeitig spricht man von Haltungsschäden und Übergewicht infolge Bewegungsarmut. Wie passt dies zusammen?

Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm

**O**b Grand Prix von Bern, Greifenseelauf oder Course de l'Escalade in Genf: Überall werden neue Teilnahmerekorde gemeldet. Hunderttausende laufen und joggen regelmässig und scheuen selbst den Leistungsvergleich nicht. Daneben entwickelt sich Walking zur eigentlichen Trendsportart, und auch die Fussballvereine verzeichnen einen frappanten Mitgliederzuwachs.

Gleichzeitig tönt die Kunde von Bewegungsmangel, Übergewicht und Fettleibigkeit. Bei Kindern und Jugendlichen zeigen sich erschreckende Bewegungsdefizite. Haltungsschäden und Muskelschwächen sind weit verbreitet.

## Schädlicher als Übergewicht

Die Meldungen könnten widersprüchlicher nicht sein. Auf der einen Seite ist von einem eigentlichen Sportboom die Rede, auf der anderen Seite wird der Bewegungsmangel als «tickende Zeitbombe» bezeichnet, mit weit reichenden Folgen für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft. Man schätzt, dass der Bewegungsmangel längerfristig ebenso grosse Schäden wie das Rauchen verursacht und sogar schädlicher als Übergewicht ist. Vor diesem Hintergrund sind eindeutige und wissenschaftlich fundierte Zahlen zum Ausmass des Bewegungsmangels in der Schweiz dringend notwendig.

Mit der schweizerischen Gesundheitsbefragung hat das Bundesamt für Statistik ein wichtiges und allgemein anerkanntes Instrument zur Beurteilung des Bewegungsverhaltens der Schweizer Bevölkerung geschaffen. Alle fünf Jahre (1992, 1997, 2002) wird eine repräsentative Zufallsstichprobe der Schweizer Wohnbevölkerung im Alter von über 15 Jahren zu ihrem Gesundheits- und Bewegungsverhalten detailliert befragt.

## Silberstreifen am Horizont

Der Vergleich mit den älteren Gesundheitsbefragungen macht deutlich, dass der Bewegungsmangel zwischen 1992 und 1997 markant zugenommen hat. Die Gruppe der Inaktiven ist in dieser Zeit stark angewachsen. In der Zwischenzeit zeigen sich aber auch erste Silberstreifen am Horizont. Der Negativtrend konnte gestoppt werden. In der Deutschschweiz – nicht aber in der Romandie und im Tessin – zeichnet sich sogar eine eigentliche Trendwende ab. Die deutlichste Verbesserung im Bewegungsverhalten zeigt sich bei den Frauen im Alter von 45 bis 54 Jahren, wo die Bewegungsempfehlungen heute viel besser umgesetzt werden als noch vor 10 Jahren. In diesem Bevölkerungssegment können die Bewegungsförderung mit Programmen wie «Allez Hop» und der eingangs erwähnte Walkingboom ihre grössten Erfolge verbuchen.

## Eine Minderheit macht mehr

Trotz dieser ersten Erfolgsmeldungen zeigen die neuesten Zahlen, dass das Ausmass des Bewegungsmangels in der Schweiz bislang unterschätzt wurde. Die zunehmende Bewegungsarmut im Arbeitsalltag wird nur von einer Minderheit der Schweizer Wohnbevölkerung durch gezielte sportliche Aktivitäten in der Freizeit kompensiert. Nimmt man die neuesten Bewegungsempfehlungen der Bundesämter für Sport und Gesundheit zum Massstab, so zeigen sich die in Tabelle 1 dargestellten Befunde. Ein gutes Viertel der Bevölkerung (27 Prozent) erfüllt die Empfehlungen für ein sportliches Ausdauertraining mit mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche und kann deshalb als «trainiert» bezeichnet werden. Weitere 9 Prozent machen zwar kein regelmässiges Ausdauertraining, sie erfüllen aber die so genannten Basisempfehlungen, indem sie mindestens 30 Minuten täglich durch körperliche Aktivitäten im Alltag oder beim Sport zumindest ein bisschen ausser Atem kommen.



# Der Bewegungsmangel in Zahlen

# Minderheit trainiert, die Mehrheit schaut zu

Die restlichen fast zwei Drittel der Bevölkerung erfüllen die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung nicht und müssen aus präventivmedizinischer Sicht als ungenügend aktiv bezeichnet werden. Ein Viertel der Bevölkerung ist zwar aktiv, die in den Bewegungsempfehlungen geforderte Regelmässigkeit wird jedoch nicht erreicht. Ein Fünftel kann als teilaktiv bezeichnet werden, die Häufigkeit und/oder der Bewegungsumfang sind weit von einer gesundheitswirksamen «Minimaldosis» entfernt. Schliesslich erweist sich ein weiteres Fünftel der Bevölkerung als völlig inaktiv.

## Frauen holen auf

Mit zunehmendem Alter nimmt das Bewegungsverhalten tendenziell ab. Die Abnahme erfolgt jedoch nicht kontinuierlich. Ein deutlicher Rückgang zeigt sich zwischen dem 20. und 30. Altersjahr sowie nach dem 74. Altersjahr. Unterscheidet man zusätzlich nach Geschlecht, so zeigt sich, dass junge Männer klar aktiver sind als gleichaltrige Frauen. Die Frauen machen ihren Rückstand aber mit den Jahren wett: Im Alter zwischen 35 und 65 Jahren zeigen Frauen und Männer ein vergleichbares Bewegungsverhalten.

In der französisch- und italienischsprachigen Schweiz ist der Bewegungsmangel ausgeprägter als in der Deutschschweiz. Ein unterdurchschnittliches Bewegungsniveau weist zudem die ausländische Wohnbevölkerung auf. Generell lässt sich sagen, dass das Aktivitätsniveau mit dem sozialen Status deutlich ansteigt. So zeigen Personen mit einem mittleren oder hohen Bildungsniveau sowie einem überdurchschnittlichen Haushaltseinkommen ein besseres Bewegungsverhalten als Personen in tieferen sozialen Lagen.

Schliesslich lassen sich mit der Gesundheitsbefragung auch die indirekten Gesundheitseffekte von Sport und Bewegung genauer unter die Lupe nehmen. So weisen Personen, die sich regelmässig bewegen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein und ein besseres Gesundheitsverhalten auf, indem sie beispielsweise signifikant weniger Rauchen oder weniger häufig an Übergewicht leiden. Und auch mit Blick auf das psychische und soziale Wohlbefinden zeigen sich positive Zusammenhänge: Sport und Bewegung heben nachweislich die Stimmung und verbessern die Lebensqualität.

**Tabelle 1:**  
**Das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung**

|   | in Prozent der CH-Wohnbevölkerung |
|---|-----------------------------------|
| <b>trainiert:</b>   |                                   |
| mindestens 3 Tage pro Woche mit Schwitzepisoden   | 27.0                              |
| <b>regelmässig aktiv:</b>   |                                   |
| mindestens 5 Tage pro Woche jeweils mindestens 30 Minuten Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen) | 8.9                               |
| <b>unregelmässig aktiv:</b>   |                                   |
| mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden                                | 25.6                              |
| <b>teilaktiv:</b>   |                                   |
| mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden                                  | 19.1                              |
| <b>inaktiv</b>  | 19.4                              |

Anzahl Befragte=18719; Datenquelle: SGB02

**Dr. Markus Lamprecht und Dr. Hanspeter Stamm** wurden vom Bund mit der Entwicklung des Observatoriums «Sport und Bewegung Schweiz» beauftragt. Auf der Grundlage von empirischen Daten und Indikatoren wird ein wissenschaftliches Instrument zur fundierten Analyse von Entwicklungen und zur Beurteilung von Massnahmen geschaffen.  
**Kontakt:** sportobs@LSSFB.ch