

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** - (2007)

**Heft:** 4: Angebote für alle und überall

**Artikel:** Bewegungsarmut - auch eine soziale Frage

**Autor:** Seifert, Kurt

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-788026>

### 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:** 22.01.2026

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

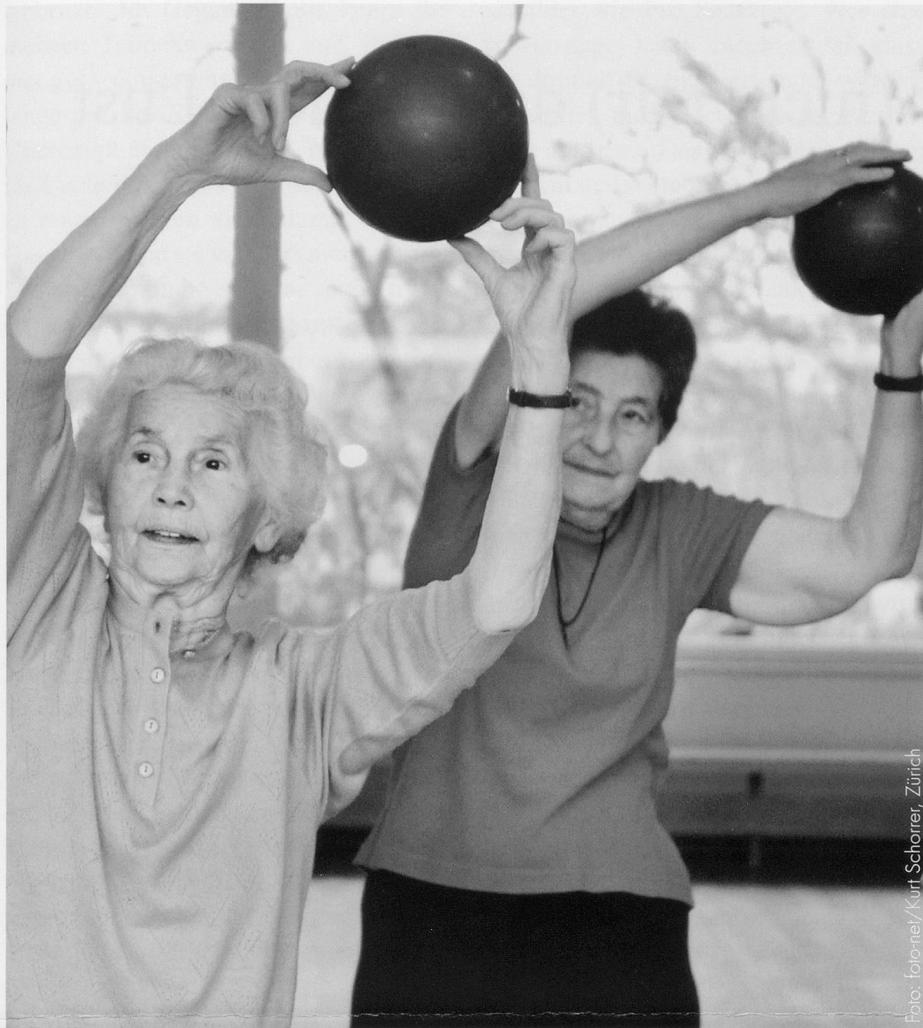


Foto: foto-net/Kurt Schorrer, Zürich

## FACHWISSEN

# Bewegungsarmut – auch eine soziale Frage

Zwei Drittel der in der Schweiz lebenden Männer und Frauen bewegen sich nicht ausreichend. Auffallend sind vor allem soziale Unterschiede im Bewegungsverhalten. Kurz gesagt: Das gesellschaftliche Sein bestimmt das Gesundheitsbewusstsein.

**Kurt Seifert** – Leiter des Bereichs Politik und Gesellschaft, Pro Senectute Schweiz

Das Bundesamt für Statistik führt regelmässig Befragungen zum Thema Gesundheit durch, die ein repräsentatives Bild der gesundheitlichen Lage des Landes ermöglichen. Eine Auswertung der Daten durch das Observatorium «Sport und Bewegung Schweiz» hat ergeben, dass sich eine grosse Zahl der hier lebenden Men-

schen zu wenig und nicht regelmässig genug bewegt. Dieser Mangel wird von den Betroffenen allerdings oft gar nicht wahrgenommen: So legt jeder und jede Zweiseite die täglichen Wegstrecken zur Arbeit, zum Einkauf oder in der Freizeit kaum zu Fuss oder mit dem Velo zurück.

Die Folgen der Bewegungsarmut sind gravierend, verursachen sie im Gesundheitswesen doch Kosten von mindestens 1,6 Milliarden Franken pro Jahr. Gesundheitsexpertinnen und -experten gehen davon aus, dass der Mangel an Bewegung ebenso schädlich ist wie das Rauchen und noch schädlicher als Übergewicht.

Mit zunehmendem Alter nimmt tendenziell auch die Bewegungsarmut zu. Die deutlichsten Rückgänge an körperlichen Aktivitäten zeigen sich zwischen

dem 20. und dem 30. Lebensjahr sowie nach Mitte siebzig. Zudem fallen geschlechterspezifische und regionale Unterschiede ins Gewicht. Besonders deutlich treten jedoch die sozialen Gegensätze zutage. So lässt sich ein direkter Zusammenhang zwischen Haushaltseinkommen und Bewegungsverhalten nachweisen: Je höher das Einkommen, desto höher ist das Bewegungsniveau. So gleichen Angehörige privilegierter sozialer Schichten ihren Bewegungsmangel bei der Arbeit und im Alltag häufiger durch sportliche Betätigung aus, als dies Menschen aus unteren sozialen Schichten tun.

## Mehr Chancengleichheit

Dieses Ergebnis korrespondiert mit anderen Studien, die sowohl auf die sozialen Unterschiede der Gesundheitsbelastung wie auch die beim Gesundheitsbewusstsein verweisen. Einkommensschwache Personen sind häufiger Risiken ausgesetzt, die ihre Gesundheit beeinträchtigen, als solche mit gutem Einkommen. Dazu zählen beispielsweise Lärm, Staub, enge Wohnverhältnisse und geringe Autonomie. Auf der anderen Seite zeigen gut ausgebildete Frauen und Männer ein positiveres Gesundheitsverständnis als weniger gut Ausgebildete: Sie wissen, dass sie Einfluss auf ihr eigenes Wohlergehen haben.

So scheint sich der Kreis zu schliessen – denn Personen, die regelmässig körperlich aktiv sind, leben nicht nur gesünder, sie zeigen auch ein höheres Gesundheitsbewusstsein. Bewegung und Sport sind Faktoren, die dazu beitragen können, die eigene Befindlichkeit zu verbessern. Sozial Privilegierte geniessen in dieser Hinsicht einen doppelten Vorteil: materiell wie mental.

Umso wichtiger sind deshalb Angebote, die sich auch an Menschen mit kleinem Portemonnaie richten, wie dies bei Pro Senectute Sport der Fall ist. Damit wird die soziale Frage zwar nicht gelöst, aber zumindest ein Beitrag zu mehr Chancengleichheit geleistet.

Bundesamt für Statistik (Herausgeber): Bewegung, Sport, Gesundheit. Fakten und Trends aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997, 2002, Neuchâtel 2006.  
[www.health-stat.admin.ch](http://www.health-stat.admin.ch)