

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 26 (2000)

**Heft:** 2

**Artikel:** Schweizer Bevölkerung leidet stark unter Stress

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800499>

### **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:** 11.01.2026

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

# Schweizer Bevölkerung leidet stark unter Stress

Lausanne, 28. März –

Die Menschen in der Schweiz fühlen sich stark belastet durch Stress und Umwelteinflüsse. Auch zeigt sich deutlich ein grosses Bewegungsdefizit der Bevölkerung. Eine aktuelle Befragung der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung bestätigt mit diesen Befunden frühere Erhebungen zum Thema Gesundheitsverhalten.

## MEDIENMITTEILUNG\*

«Was tut die Schweizer Bevölkerung für ihre Gesundheit?» Dazu wurden im Januar und Februar dieses Jahres 1000 Personen befragt. Die Resultate der aktuellen Untersuchung liegen nun vor und ergänzen frühere Befragungen.

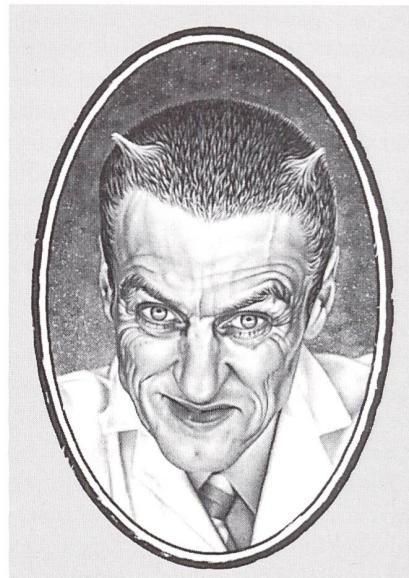
### Die 30- bis 40-Jährigen und die Frauen

Neben der Umweltbelastung die als sehr beeinträchtigend erlebt wird, ist Stress für Schweizerinnen und Schweizer das Thema Nummer eins in Sachen Gesundheit. Abgesehen vom Stress am Arbeitsplatz und zu Hause fühlen sie sich auch durch «hektisches Alltagsleben» und «sozialen Druck» angegriffen. Vom Stress besonders betroffen ist

die Altersgruppe der 30- bis 44-Jährigen. Bei Frauen ist dies noch ausgeprägter, denn sie leiden vermehrt unter der Doppelbelastung durch Beruf und Familie. Was aber besonders alarmierend ist: Rund ein Drittel der Befragten gab an, Stress sei nicht beeinflussbar. Punkt! Bewegung weist die Schweizer Bevölkerung ein grosses Defizit auf: Lediglich ein Drittel ist körperlich regelmässig und intensiv aktiv. Je ein Drittel der Bevölkerung ist hingegen nur mässig aktiv oder sogar völlig inaktiv. Rund 60 Prozent der Menschen in der Schweiz bewegen sich also zu wenig. Besonders ausgeprägt ist diese Tendenz in der Westschweiz.

### Die Selbsteinschätzung ist anders

Die vorliegenden Ergebnisse zeigen einen Kontrast zwischen der Selbsteinschätzung der Befragten und der Wirklichkeit. Denn mehr als 80 Prozent von ihnen antworteten auf die Frage «Wie geht es ihnen gesundheitlich?» mit «sehr gut» oder «gut». Eine deutliche Diskrepanz ist auch im Verhältnis von Wissen und Tun zu beobachten: Die Schweizerinnen und Schweizer sind sich mehrheitlich bewusst, wie gesund gute Ernährung, Bewegung und Entspannung sind. Sie sehen als wichtigsten Einflussfaktor auf die Gesundheit eine gute Lebensgestaltung an. Einsicht und guter Wille sind also vorhanden. Doch die vorliegende Befragung zeigt, dass nur teilweise entsprechend gehandelt wird. Vor allem im Arbeitsbereich scheinen die Hürden hoch zu sein.



Dr. Luzi Fehr empfiehlt: Lesen Sie auf keinen Fall diesen Artikel.

### Feel Your Power

Die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung, vom Bundesrat mit der Umsetzung von Artikel 19 des KVG betraut, sieht hier klaren Handlungsbedarf. «Wir müssen lernen, die wertvolle Ressource der natürlichen Gesundheit aktiv in eigener Verantwortung zu erhalten und zu fördern», meint Klaus Fellmann, Präsident der Stiftung. «Dieses Ziel verfolgt die Stiftung für alle in der Schweiz lebenden Menschen. Mit der ersten nationalen Kampagne zur Gesundheitsförderung, Feel Your Power, informieren wir und regen zum Handeln an.»

Feel Your Power ist auf fünf Jahre angelegt. Die Kampagne will Menschen

### SCHWEIZERISCHE STIFTUNG FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG – STIFTUNG 19

Die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung wurde mit der Umsetzung des Artikels 19 des Bundesgesetzes vom 18. März 1994 über die Krankenversicherung (KVG) betraut. Sie steht unter Aufsicht des Bundesrates. Der Zweck der Stiftung liegt in der Anregung, Koordination und Evaluation von gesundheitsfördernden Massnahmen für alle in der Schweiz lebenden Menschen.

\* Medienkonferenz vom 28. März 2000

Schweizerische Stiftung Gesundheitsförderung – Stiftung 19



## Dr. Luzi Fehrs Krankheits-Tipp Nr. 1:

Vermeiden Sie sorgfältig jede sportliche Betätigung. Gehen Sie nie zu Fuss. Fahren Sie nie Velo. Grundsätzlich verboten ist tiefes Durchatmen – es sei denn, Sie ziehen Rauch ein.

Dr. Luzi Fehrs Krankheits-Tipp. Kleber aus der Broschüre *Feel Your Power Gesundheitstipps*.

dazu ermutigen, vermehrt selbst für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv zu werden. Die Botschaft ist einfach: Jeder Mensch hat viele Möglichkeiten, sein Leben positiv und gesundheitsbewusst auszurichten. Über 95 Prozent aller Neugeborenen kommen gesund zur Welt. *Feel Your Power* will zeigen, dass es mit geringem Aufwand möglich ist, dieses Gesundheitskapital zu erhalten und zu fördern. Gesundheitsfördernde Aktivitäten lassen sich auch in den Alltag integrieren. Sie steigern die Lebensfreude und machen den Menschen resistenter gegen körperliche und psychische Belastungen.

### Umfassende Kampagne

*Feel Your Power* gibt konkrete Tipps zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ziel der Kampagne

ist es, Menschen zu motivieren, ihren guten Vorsätzen auch Taten folgen zu lassen. Denn die erwünschten Fortschritte für die eigene Gesundheit lassen sich nur durch eine Änderung des Verhaltens erzielen. Deshalb wird es ab Juni 2000 konkret: Populäre Bewegungsaktionen in der ganzen Schweiz laden die Menschen zum Mitmachen ein.

Mit Inseraten, TV-Spots und einer Website ([www.FeelYourPower.ch](http://www.FeelYourPower.ch)) bietet die Kampagne der breiten Öffentlichkeit Informationen und Tipps zur Förderung der eigenen Gesundheit. Die «teuflische» Figur des Dr. Luzi Fehr tut dies auf humorvolle Art. Mit nicht ganz ernst gemeinten Krankheitstipps regt er dazu an, die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. Die Broschüre «Gesundheitstipps» von *Feel Your Power* fasst die wichtigsten Informatio-

nen zusammen und ist gratis erhältlich. Sie kann telefonisch unter 0848 848 804 (Lokaltarif) oder via Internet bestellt werden ■

#### Infos:

- Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19
- Medienstelle *Feel Your Power*  
Postfach, CH-6342 Haar  
Telefon 041769 30 00  
Fax 041769 30 01
- [www.FeelYourPower.ch](http://www.FeelYourPower.ch)

## Mit Schulstress umgehen – ein neues Lehrmittel

Wer kennt sie nicht: die Prüfungssituation. Ein Blick in die Gesichter der Klasse spricht Bände. Einige blicken voller Tatendrang, gewisse eher zweifelnd und wieder anderen ist die Angst zu versagen sichtlich anzusehen. Wie gelingt es nun Prüfungsangst sinnvoll zu thematisieren und zu einem gewissen Teil abzubauen?

### Medienmitteilung

Die WAGUS (Wissenschaftliche Arbeitsgruppe für Gesundheit, Unterricht und Sport), Sempach hat im Auftrag des BBT (Bundesamtes für Berufsbildung und Technologie) das Lehrmittel «Stressbewältigung in der Schule und im Alltag» entwickelt. Das attraktive Unterrichtsmittel zeigt konkrete und realisierbare Mittel und Wege auf, wie Stress aktiv bewältigt werden kann. Durch die Vermittlung und Weiterentwicklung von Kompetenzen bildet es die ideale Grundlage, mit belastenden Alltagssituationen besser umzugehen.

Das Lehrmittel gliedert sich in zwei Teile. Die Lehrerbroschüre beinhaltet eine fundierte Wissensvermittlung zum Phänomen Stress und einen grossen Praxisteil. Die reichhaltige Sammlung an Übungen (Bewegungsübungen, Entspannungsverfahren, Atemübungen) und Lernprogrammen sind einfach beschrieben und bebildert. Die Schülerbroschüre widmet sich dem Schulstress und acht Kurzanalysen zu Themen wie Prüfungsangst, Dauerstress, Blackouts und vielem mehr. Die Analysen werden ausgewertet und die Schülerinnen und Schüler erfahren Grundstrategien und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für Schule und Alltag.

Das zweiteilige Lehrmittel besteht aus der Lehrerbroschüre A4-Format (78 Seiten) und der Schülerbroschüre A5-Format (27 Seiten). Es ist für Fr. 35.– unter folgender Adresse erhältlich: WAGUS, Oberstadt 11, 6204 Sempach. Tel: 041 462 50 30.

