

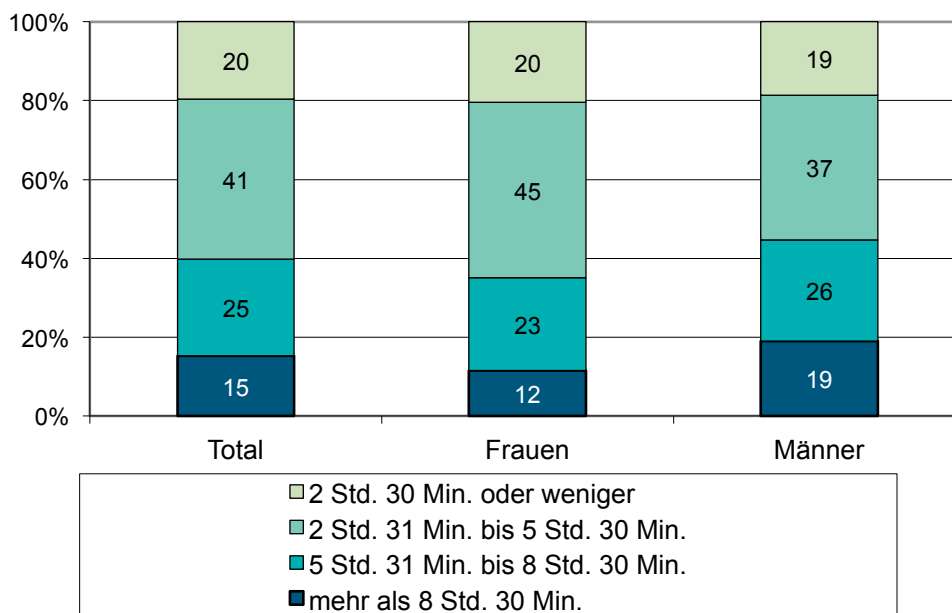
Indikator 3.6: Sitzen und Ruhen, Erwachsene

Sitzende Tätigkeiten sind in der heutigen Zeit weit verbreitet, sei es bei der Arbeit, zu Hause, in der Freizeit oder beim Transport. Langandauerndes Sitzen und Ruhen wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus und sollte daher regelmässig durch körperliche Aktivitäten unterbrochen werden.

Im Durchschnitt sitzen die Befragten der Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 an einem normalen Wochentag etwas mehr als fünf Stunden (Mittelwert 317 Minuten). Eine etwas geringeren Wert weist jedoch der Median aus, der im Gegensatz zum arithmetischen Mittel nicht sensibel auf Ausreisser reagiert: 2012 gab die Hälfte der befragten Personen an, mehr als fünf Stunden am Tag zu ruhen oder zu sitzen, die andere Hälfte weniger.

Für die Auswertungen in der Abbildung A ist die Dauer des täglichen Sitzens und Ruhens in vier Kategorien unterteilt worden. Jeder Fünfte (20 %) sitzt demnach nach eigenen Angaben 2.5 Stunden am Tag oder weniger, rund doppelt so viele (41 %) sitzen zwischen 2.5 und 5.5 Stunden am Tag. Ein weiteres Viertel (25 %) der Befragten gab an, täglich zwischen 5.5 und 8.5 Stunden zu sitzen, und bei weiteren 15 % waren es sogar mehr als 8.5 Stunden am Tag. Dieser Anteil liegt bei den Männern etwas höher als bei den Frauen (19 % vs. 12 %). Im Durchschnitt sitzen die Männer eine Stunde länger pro Tag als die Frauen (Median: 5 Std. vs. 4 Std.).

A) Dauer der sitzenden Tätigkeiten pro Tag, nach Geschlecht, 2012 (in %)



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2012 (n=17'742).

Datenbasis

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 des Bundesamts für Statistik, menuCH des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (2014/15, vgl. Bochud et al. 2017) sowie Special Eurobarometer 412 "Sport and physical activity", dessen Daten 2013 erhoben wurden.

Zur Darstellung gelangt neben prozentuellen Anteilen an verschiedenen Kategorien in erster Linie der Medianwert, welcher den mittleren Wert der Verteilung wiedergibt. Medianwert und arithmetisches Mittel können voneinander abweichen, weil das letztere stark von "Ausreissern" beeinflusst wird. Im Falle der vorliegenden Daten gibt es eine Anzahl von Personen, die sehr viel Zeit im Sitzen verbringen und den arithmetischen Mittelwert daher gegenüber dem Medianwert erhöhen.

Weitere Resultate

Abbildung B enthält die Resultate aus der menuCH-Studie der Jahre 2014/15. Verglichen mit der SGB 2012 und der Eurobarometerstudie des Jahres 2013 (vgl. Abbildung I weiter unten) gelangt menuCH zu einem deutlich höheren Anteil an Personen, die mehr als 5.5 Stunden pro Tag sitzen (57% gegenüber 40% in der SGB 2012). Dieser erhebliche Unterschied lässt sich nur bedingt durch die Tatsache erklären, dass in menuCH eine etwas andere Altersgruppe (18-75 Jahre) befragt wurde als in der SGB (15 Jahre und älter).

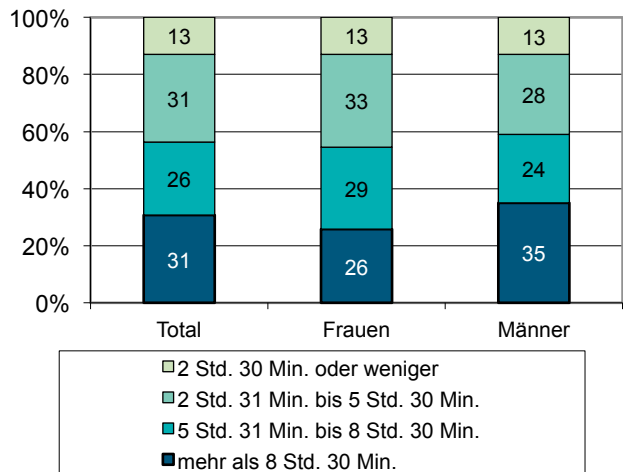
Unabhängig von diesen unterschiedlichen Grundbefunden zeigt menuCH bezüglich Alter, Sprachregion und Bildungsniveau jedoch ähnliche Befunde wie der SGB 2012 (vgl. Abbildungen C bis E).

Aufgrund der umfassenderen und grösseren Stichprobe stammen die Detailangaben in den Abbildungen C bis H aus der SGB 2012.

Wie Abbildung C zeigt, verbringen jüngere Personen mehr Zeit im Sitzen als ältere. Insbesondere bei den 15-34 Jährigen liegt der Anteil derjenigen, die 8.5 Stunden oder mehr am Tag sitzend verbringen, mit 21 Prozent überdurchschnittlich hoch. Ab dem 65. Lebensjahr nimmt die Dauer der sitzenden Tätigkeiten deutlich ab: In dieser Altersgruppe gibt nur jeder sechzehnte Befragte an, mehr als 8.5 Stunden am Tag mit sitzenden Tätigkeiten zu verbringen.

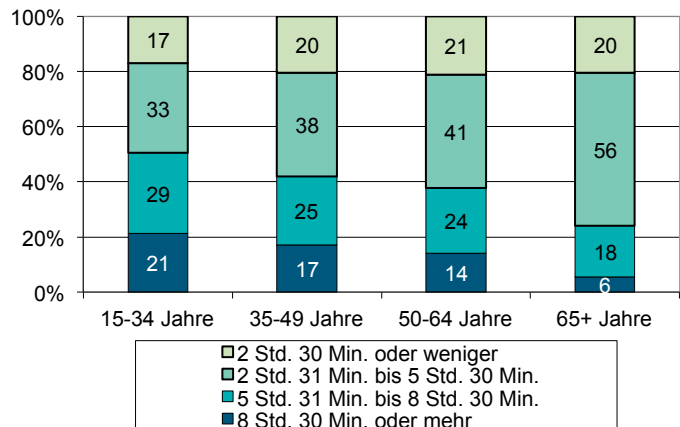
Auch zwischen den verschiedenen Bildungsgruppen variiert das Ausmass der sitzenden Tätigkeiten deutlich. Abbildung D verdeutlicht, dass Personen mit einem hohen Bildungsniveau bis zu mehr als dreimal so häufig mehr als 8.5 Stunden am Tag sitzen (24% vs. 7% resp. 10%) und deutlich seltener nur maximal 2.5 Stunden mit Sitzen und Ruhen verbringen als Personen mit einem tiefen oder mittleren Bildungsabschluss (12% vs. 31% resp. 23%).

B) Dauer der sitzenden Tätigkeiten pro Tag, nach Geschlecht, 2014/15 (in %, 18 bis 75-Jährige)



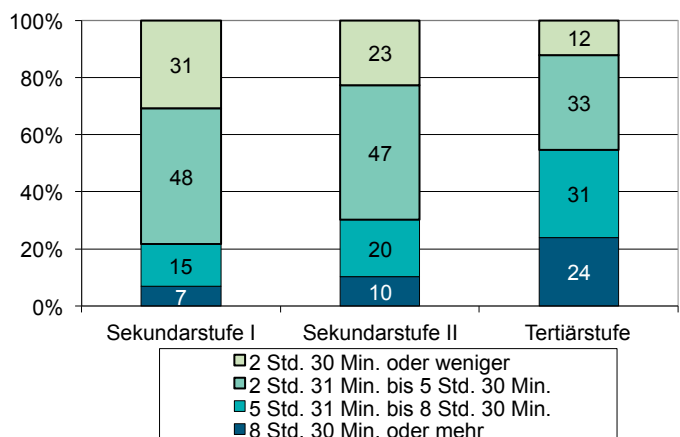
Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017).

C) Zusammenhang zwischen dem Alter und den sitzenden Tätigkeiten (in %) pro Tag, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=17'742)

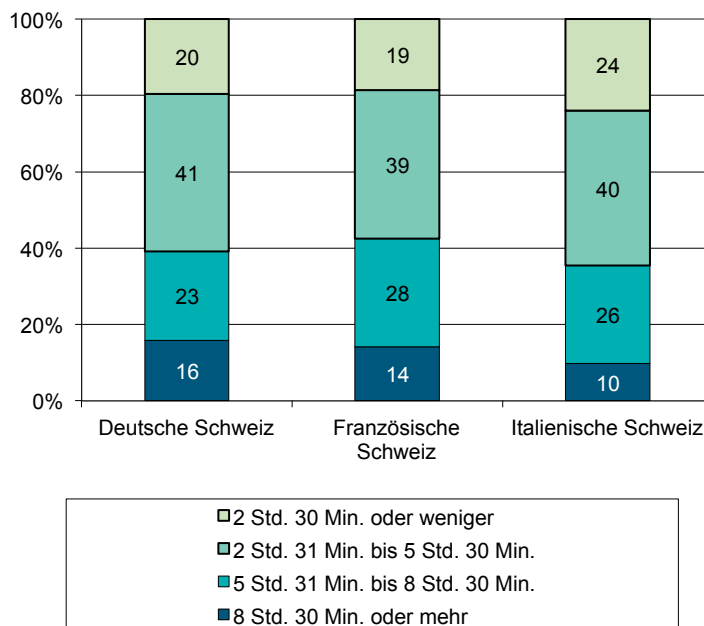
D) Zusammenhang zwischen dem Bildungsniveau und den sitzenden Tätigkeiten (in %) pro Tag, 2012 (Personen ab 25 Jahren)



Quelle: SGB 2012 (n=15'438)

In der Abbildung E wird das Ausmass der sitzenden Tätigkeiten für die drei Sprachregionen ausgewiesen. Es zeigt sich, dass die Befragten in der italienischen Schweiz etwas weniger Zeit mit sitzenden Tätigkeiten verbringen als diejenigen aus der Deutsch- oder der französischen Schweiz.

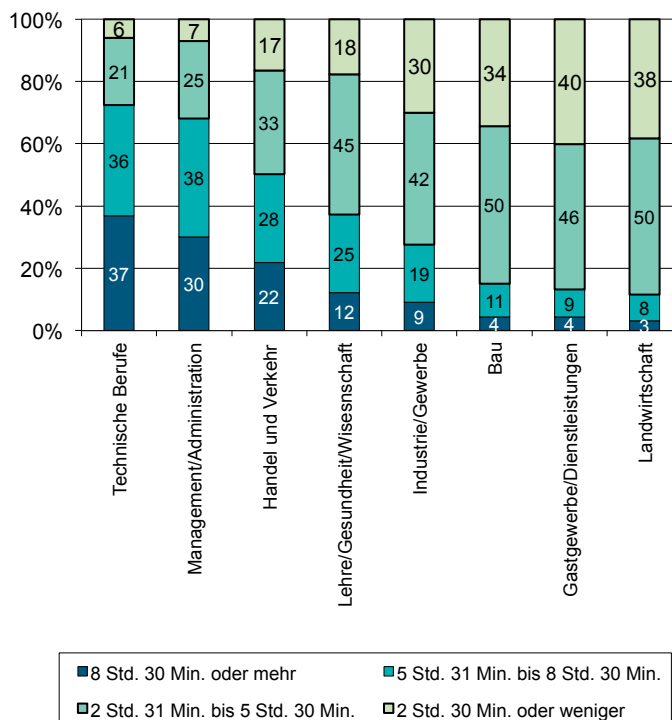
E) Zusammenhang zwischen der Sprachregion und den sitzenden Tätigkeiten (in %) pro Tag, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=17'742)

Abbildung F zeigt das Ausmass der sitzenden Tätigkeiten in Abhängigkeit vom Beruf. Es ist naheliegend, dass Personen, die in der Landwirtschaft, auf dem Bau oder im Gastgewerbe/Dienstleistungsberufen arbeiten, am wenigsten Zeit sitzend oder ruhend pro Tag verbringen. Am anderen Ende der Skala finden sich die Personen mit typischen "Büroberufen" im Bereich der Technik sowie in der Administration oder dem Management, von denen gegen drei Viertel mindestens 5,5 Stunden pro Tag im Sitzen verbringen.

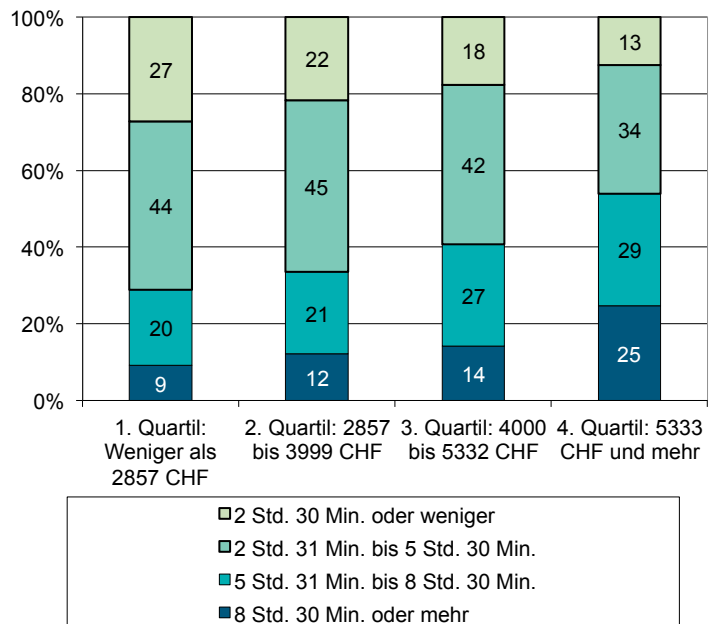
F) Zusammenhang zwischen dem Beruf und den sitzenden Tätigkeiten (in %) pro Tag, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=17'742)

Wie Abbildung G zeigt, gibt es auch deutliche Unterschiede zwischen den Einkommensgruppen. Personen, deren Einkommen im untersten Viertel der Verteilung liegt, verbringen deutlich weniger Zeit im Sitzen als solche, die zur obersten Einkommensgruppe gehören. Es ist anzunehmen, dass diese Unterschiede mit den unterschiedlichen beruflichen Tätigkeiten (vgl. Abbildung E) zusammen hängen.

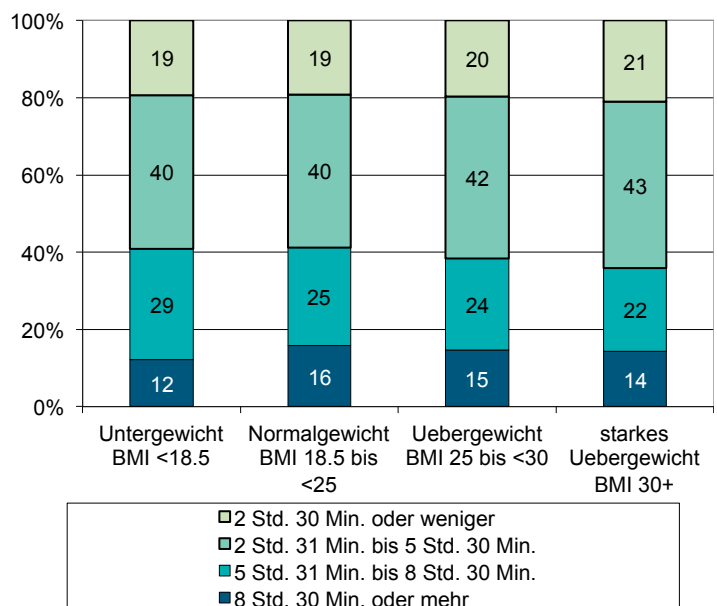
G) Zusammenhang zwischen dem Einkommen und den sitzenden Tätigkeiten (in %) pro Tag, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=16'927)

Während im Hinblick auf den sozio-ökonomischen Status sehr deutliche Unterschiede bei der täglichen Sitzdauer auszumachen sind, zeigt sich beim BMI kaum ein Zusammenhang (vgl. Abbildung H). Übergewichtige oder adipöse Personen verbringen demnach nicht mehr Zeit im Sitzen oder Ruhen als Normal- oder Untergewichtige.

H) Zusammenhang zwischen dem BMI und den sitzenden Tätigkeiten (in %) pro Tag, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=17'631)

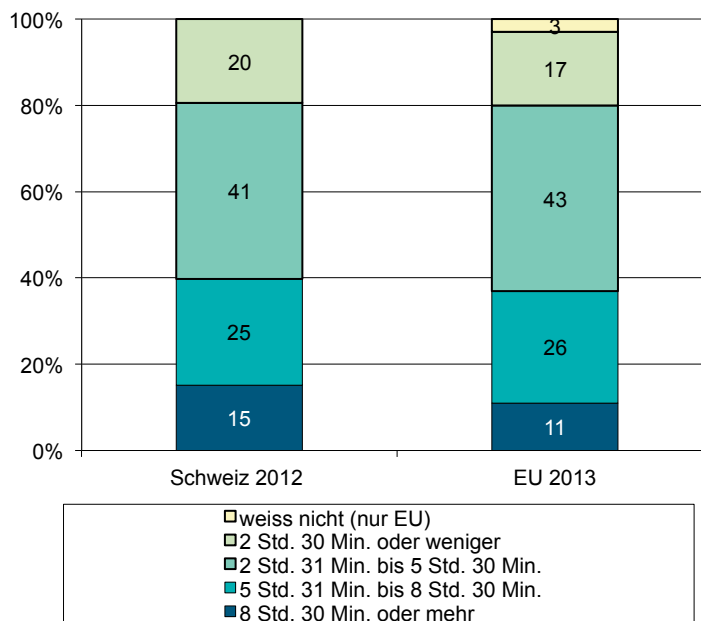
Auch im Hinblick auf das Ernährungsbewusstsein, die körperliche Aktivität oder die Nationalität der Befragten lassen sich kaum Unterschiede bei der täglichen Sitzdauer ausmachen (Ergebnisse hier nicht abgebildet).

Weitere Analysen zeigen, dass eine Vielzahl von gesundheitsrelevanten Merkmalen nur in sehr geringem Masse mit der Sitzdauer zusammenhängen. Eine Ausnahme bildet das Bewegungsverhalten, wobei tendenziell gilt: Je länger eine Person sitzt, desto weniger ist sie körperlich aktiv.

Werden die Sitzdauer und die körperliche Aktivität miteinander kombiniert, so zeigt sich gemäss einer in Vorbereitung befindlichen Studie überdies, dass nur rund ein Sechstel der Bevölkerung einen "sitzenden Lebensstil" mit einer langen Sitzdauer und wenig körperlicher Aktivität pflegt. Ein weiteres Fünftel gehört dem "bewegungsarmen" (wenig Bewegung bei relativ kurzer Sitzdauer), ein Viertel dem "kompensatorischen" (hohes Bewegungsniveau und lange Sitzdauer) und die übrigen rund zwei Fünftel dem "bewegten Lebensstil" (hohes Bewegungsniveau bei relativ kurzer Sitzdauer) an.

Auch wenn die Angaben aus einer aktuellen Eurobarometerstudie nicht vergleichbar sind, liegen die Ergebnisse der 28 EU-Staaten nahe bei denjenigen aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung. Und auch die weiter oben beschriebenen Geschlechts-, Alters-Bildungs- und Berufsunterschiede finden sich auch auf europäischer Ebene wieder.

I) Dauer der sitzenden Tätigkeiten im internationalen Vergleich, (in %) pro Tag



Quelle: SGB 2012 (n=17'742) und Special Eurobarometer 412 (vgl. Quellenangabe in der linken Spalte).

Weitere Informationen:

Bochud, M., A. Chatelan und J.M. Blanco (2017): Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Studie im Auftrag von BLV und BAG. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

European Commission, Directorate-General for Education and Culture (2014) Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity. European Commission, ohne Ort.

Eine Vertiefungsstudie zum Sitzen in der Schweiz auf der Grundlage des Omnibus 2011 und der SGB 2012 des Bundesamtes für Statistik ist gegenwärtig in Arbeit und wird ab Sommer 2015 auf der Website des BAG verfügbar sein.