



Faktenblatt

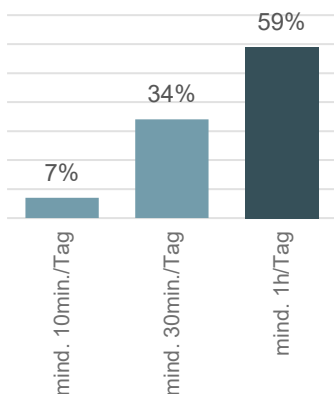
Wissen der Bevölkerung zu Bewegung im Jahr 2022

41% der Bevölkerung kennen die Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche nicht. Die Empfehlungen für die Altersgruppe der Erwachsenen sind hingegen besser bekannt. Der Grossteil der Befragten weiss, dass zu wenig Bewegung und langes Sitzen der Gesundheit schaden. Gewisse Krankheiten werden aber nicht mit Bewegungsmangel in Verbindung gebracht. Dies zeigt die Erhebung «Gesundheit und Lifestyle», welche 2022 in der Schweizer Bevölkerung durchgeführt wurde.

KENNZAHLEN

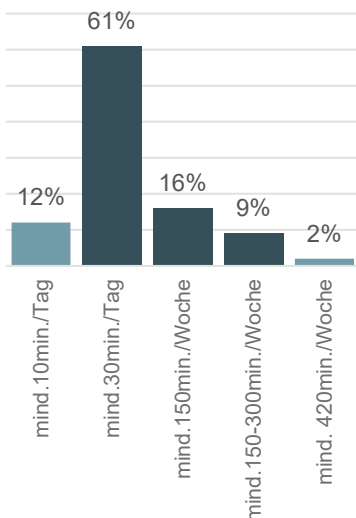
Antwort auf die Frage:
*Wie lauten die aktuellen
Bewegungsempfehlungen für
Kinder und Jugendliche?*

Abb. 1



Antwort auf die Frage:
*Wie lauten die aktuellen
Bewegungsempfehlungen für
Erwachsene?*

Abb. 2



KERNAUSSAGEN

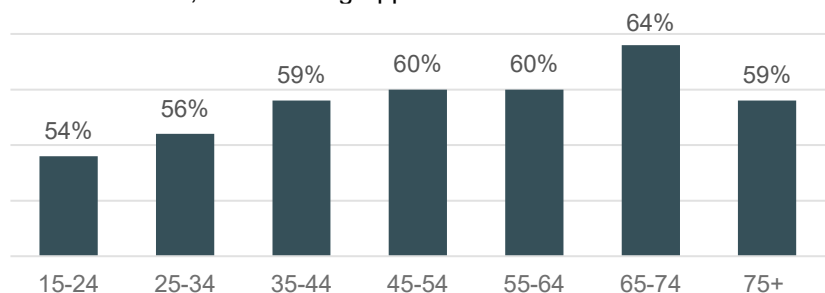
Kennen der Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die Basis-Empfehlung für Kinder und Jugendliche ist:
Mindestens 1 Stunde täglich

Die Resultate aus der Befragung zeigen:

56% der Männer und 62% der Frauen kennen die grundsätzliche Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche von mindestens einer Stunde täglich. 41% kennen also die Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche nicht (Abb. 1). Die Empfehlung ist in der Deutschschweiz (66%) besser bekannt als in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz (41% und 49%). Die jüngeren Altersgruppen kennen die Empfehlung tendenziell weniger (Abb. 3).

Abb. 3, Anteil Personen in %, welche die Empfehlung für Kinder und Jugendliche kennen, nach Altersgruppen:



Kennen der Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Die Basis-Empfehlung für Erwachsene ist:
Mindestens 150 Minuten pro Woche

Die Resultate aus der Befragung zeigen:

86% der Bevölkerung kennen die Empfehlung für Erwachsene. Mehrere Antwortmöglichkeiten waren richtig. 27% der Männer und 23% der Frauen kennen die minimalen 150 Minuten pro Woche. Die Mehrheit, also 58% der Männer und 64% der Frauen glauben, die tägliche halbe Stunde Bewegung sei empfohlen, was eine Bewegungszeit von 210 Minuten pro Woche ergibt (was auch richtig ist). (Abb. 2)

98%

wissen, dass längeres Sitzen
öfters unterbrochen werden
sollte

97%

glauben, dass langes Sitzen mit
genügend Bewegung kompensiert
werden kann

93%

wissen, dass langes Sitzen der
Gesundheit schadet

98%

wissen, dass die Bewegung auf
mehrere Tage die Woche verteilt
werden soll.

Kennen der Empfehlungen zum Sitzen

Die Empfehlung zum Sitzen lautet:
Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

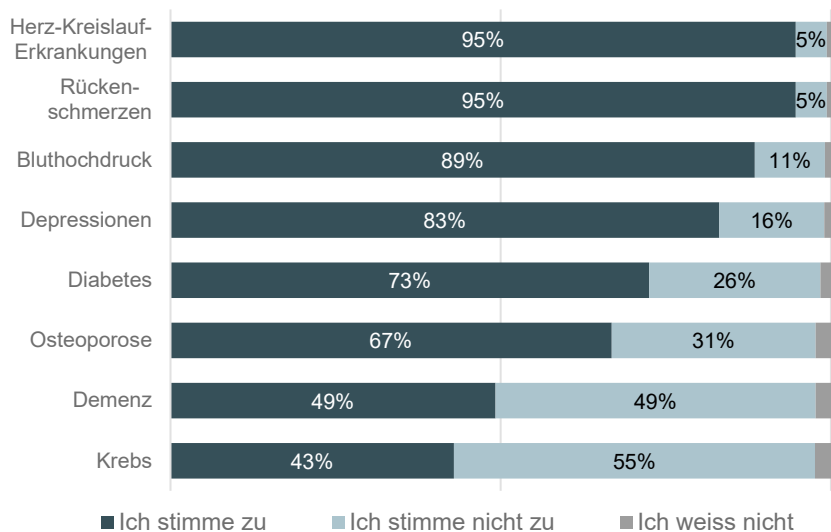
Die Resultate aus der Befragung zeigen:

92% der Männer und 94% der Frauen wissen, dass langandauerndes Sitzen der Gesundheit schadet. 98% der Männer und 99% der Frauen wissen, dass längeres Sitzen unterbrochen werden sollte.

Auswirkungen von körperlicher Inaktivität

Körperliche Inaktivität ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Krankheiten. Eine Auswahl davon wurde in dieser Erhebung abgefragt. Am besten bekannt bei der Bevölkerung ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen. Weniger bekannt ist das Risiko für Demenz oder für Krebs (Abb. 4).

Abb. 4 : Kenntnis der gesundheitlichen Auswirkungen von Bewegungsmangel:



Die Omnibus-Erhebung 2022 «Gesundheit und Lifestyle» wurde vom BAG in Zusammenarbeit mit dem BFS bei einer repräsentativen Stichprobe der Wohnbevölkerung ab 15 Jahren durchgeführt. Rund 5400 Personen haben daran teilgenommen. Die Ergebnisse sind auf der Webseite des BAG zu finden [\[LINK\]](#)

QUELLEN

Erhebung «Gesundheit und Lifestyle»2022, BAG [\[LINK\]](#)

Bewegungsempfehlungen, HEPA 2023 [\[LINK\]](#)

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG

Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

Sektion wissenschaftliche Grundlagen

BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

August 2023