

Anne-Linda Frisch M.A. | Prof. Dr. Peter J. Schulz

# **Ernährung, Bewegung und Körpergewicht: Wissen, Einstellung und Wahrneh- mung der Schweizer Bevölkerung**

Kurzbericht zu den Ergebnisse der Bevölkerungs-  
befragungen von 2006 und 2009

Lugano, 10. März 2010

Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# **Ernährung, Bewegung und Körpergewicht: Wissen, Einstellung und Wahrnehmung der Schweizer Bevölkerung**

## **Kurzbericht zu den Ergebnissen der Bevölkerungsbefragungen von 2006 und 2009**

Seit dem Jahr 2007 initiiert, koordiniert und unterstützt die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mit ihrem Programm „Gesundes Körpergewicht“ verschiedene Massnahmen auf nationaler und kantonaler Ebene, um den Anteil normalgewichtiger Kinder und Jugendlicher in der Schweiz bis 2018 zu erhöhen. Begleitend dazu werden regelmässig Bevölkerungsbefragungen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht durchgeführt.

Die erste Bevölkerungsbefragung fand im November / Dezember 2006 statt, die zweite folgte im November / Dezember 2009. Dabei wurden 1.441 bzw. 1.008 Schweizerinnen und Schweizer ab 16 Jahren u.a. zu ihrer Wahrnehmung des Problems Übergewicht, zu Kenntnissen von dessen Ursachen und Folgen, zum Wissen über Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Körpergewicht sowie zur persönlichen Betroffenheit und Handlungsbereitschaft im Sinne von einer Veränderung zu einer gesünderen Lebensweise telefonisch befragt.

Die zentralen Ergebnisse aus dem Vergleich der Bevölkerungsbefragungen von 2006 und 2009 sind:

1. Innerhalb der drei Jahre zwischen der ersten Messung 2006 und der zweiten Messung 2009 sind bis auf wenige Ausnahmen (z.B. Wissensstand, Bereitschaft zur gesünderen Lebensweise, relative Bedeutung von Übergewicht als gesellschaftliches Problem) in den meisten Fragestellungen kaum Unterschiede zu verzeichnen.
2. Im Jahr 2009 ist etwa jedes fünfte Kind, jede dritte Frau und jeder zweite Mann in der Schweiz übergewichtig oder adipös. Das tatsächliche Ausmass von Übergewicht bei Männern wird von Männern mehrheitlich unterschätzt (74 Prozent). Frauen hingegen überschätzen etwas häufiger das tatsächliche Ausmass von Übergewicht bei ihrem Geschlecht (41 Prozent). Männer und Frauen unterschei-

den sich jedoch nicht bei der Schätzung des Ausmasses von Übergewicht bei Kindern in der Schweiz. Dies wird von beiden Geschlechtern mehrheitlich überschätzt.

3. Es besteht sowohl 2006 als auch 2009 eine Diskrepanz zwischen der Wahrnehmung des eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und das der anderen, wobei das eigene Verhalten positiver beurteilt wird. Vier von fünf Erwachsenen sind der Meinung, dass sie sich alles in allem gesund ernähren, und drei von fünf denken, dass sie sich für ihre eigene Gesundheit genug bewegen
4. Im Vergleich zu anderen sozialen Problemen – z.B. Umweltverschmutzung, Verbreitung von AIDS oder Alkoholmissbrauch – hat die Bedeutung von Übergewicht als soziales Problem in der Schweiz innerhalb der letzten drei Jahre am stärksten zugenommen. 2009 ist knapp die Hälfte der Bevölkerung der Meinung, dass es ein (äusserst) wichtiges Problem ist, gegen das etwas getan werden muss. Die Bedeutung von Untergewicht als soziales Problem wird hingegen als geringer eingestuft und nur ein Viertel sieht hier Handlungsbedarf.
5. Der Wissensstand der Schweizer Bevölkerung über Ursachen von Übergewicht und über gesunde Ernährung für ein gesundes Körpergewicht hat innerhalb der letzten drei Jahre merklich zugenommen.
6. Unverändert sind die Schweizerinnen und Schweizer in grosser Mehrheit davon überzeugt, sehr gut oder gut beurteilen zu können, ob das eigene Körpergewicht als gesund oder ungesund gilt. Dabei schätzen jedoch nur etwa 30 Prozent der Übergewichtigen ihr Körpergewicht als gesundheitsgefährdend ein. 40 Prozent sind der Meinung, dass sie zwar Übergewicht haben, dieses jedoch nicht die eigene Gesundheit gefährdet. Weitere 21 Prozent der Übergewichtigen sehen sich gar als normalgewichtig. Etwas weniger deutlich – aber dennoch überwiegend hoch – beurteilen die Schweizerinnen und Schweizer die eigene Kompetenz zu sagen, was gesunde und ungesunde Ernährung bzw. gesunde und ungesunde Bewegung ist.

7. Im Allgemeinen ist die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung mit ihrem Körpergewicht zufrieden, wobei die Zufriedenheit unter den Gewichtsgruppen variiert. Darüber hinaus lässt sich zwischen 2006 und 2009 keine deutliche Verschiebung zu mehr oder weniger Zufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht erkennen.
8. Weniger zufriedene Personen sind häufiger bereit, in den nächsten sechs Monaten bestimmte Gewohnheiten zu ändern, um gesünder zu leben. Dies gilt v.a. für die Gruppe der Übergewichtigen und Adipösen. Ihre Motivation zur Änderung von Gewohnheiten im Sinne einer gesünderen Lebensweise ist zwischen 2006 und 2009 stärker gestiegen als die der Unter- bzw. Normalgewichtigen.
9. Auch 2009 denken zwei Drittel der gesamtschweizer Bevölkerung, es sei Sache jedes einzelnen, ob man sich gesund ernährt, Sport treibt, zu dick oder zu dünn ist. Ein Viertel hingegen findet, dass der Staat Bedingungen schaffen sollte, die es den Menschen erleichtern, sich gesund zu verhalten. Dabei unterscheiden sich die Westschweizer signifikant von den Deutschschweizern und Tessinern, indem von ihnen nur die Hälfte die Verantwortung bei sich selbst sieht und gut ein Drittel beim Staat.
10. Ebenfalls unverändert befürworten Schweizerinnen und Schweizer stärker gesundheitsfördernde Massnahmen, die sie selbst kein Geld kosten und ihnen kein bestimmtes Handeln aufzwingen (z.B. Investitionen ins Velowegenetz, gesunde Verpflegung in Schulen usw.). Massnahmen, die sie unmittelbar finanziell belasten (z.B. Verteuerung des motorisierten Verkehrs, Besteuerung des Fett- und Zuckergehalts in Nahrungsmitteln), werden dagegen mehrheitlich abgelehnt.
11. Die Bewohner der Schweiz sind sich weiterhin nicht einig darüber, ob im Land zu viel, zu wenig oder gerade genug Geld für gesundheitsfördernde Massnahmen ausgegeben wird. Zwei von fünf Personen denken es ist zu wenig, zwei von fünf es ist gerade richtig, und nur eine von fünf denkt es ist zu viel (8 Prozent) oder will bzw. kann sich dazu nicht äussern (11 Prozent).

12. Im Jahr 2009 hat – wie bereits drei Jahre zuvor – ein Drittel der Schweizer Bevölkerung zumindest schon einmal von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz gehört. 5 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer geben sogar an sie zu kennen. Das sind im Vergleich zu 2006 insgesamt 6 Prozent mehr, die schon einmal von der Stiftung gehört haben oder sie kennen.