

Bern, 15. Oktober 2020

Studie zum Thema «Was Menschen guttut»

Mentale Gesundheit ist am wichtigsten

Was tut Menschen in der Schweiz gut? Eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Atupri Gesundheitsversicherung zeigt: Mental gesund zu sein, ist für Schweizerinnen und Schweizer das Wichtigste für ihr Wohlbefinden – wichtiger als Bewegung und Ernährung. Die Covid-19-Umstände haben zudem einen positiven Effekt auf das Gesundheitsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung: Man tut sich vermehrt Gutes und achtet verstärkt auf einen gesunden Lebensstil.

«Gesund ist, was guttut. Davon sind wir überzeugt und aus diesem Grund wollten wir genauer erfahren, was den Menschen in der Schweiz eigentlich guttut», sagt Caroline Meli, Leiterin Marketing und Vertrieb der Atupri Gesundheitsversicherung. In Zusammenarbeit mit dem Sozial- und Marktforschungsinstitut DemoSCOPE hat Atupri im August 2020 die Studie «Was Menschen guttut» durchgeführt. Entstanden ist ein repräsentatives Stimmungsbild der aktuellen Gesundheits- und Gemütslage in der Schweiz sowie Erkenntnisse zum Einfluss von Covid-19 auf das Gesundheitsverhalten – mit Unterschieden zwischen Jung und Alt, Geschlechtern und zwischen den drei Sprachregionen Tessin, West- und Deutschschweiz. Für die Studie wurden 1254 Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren in der Schweiz online befragt.

Die Psyche hat den grössten Einfluss auf die Gesundheit

Für über drei Viertel der Schweizerinnen und Schweizer (72 %) hat die Psyche den grössten Einfluss auf ihre persönliche Gesundheit. Ernährung sowie Sport und Bewegung haben dagegen einen geringeren Einfluss. Bei der Frage, was der Psyche beziehungsweise der Seele guttut, steht der Schlaf für mehr als die Hälfte der Befragten (54 %) an erster Stelle. Ebenfalls wichtige Faktoren für die Psyche sind die Aspekte Natur (50 %), Familie (49 %) sowie Freunde und Bekannte treffen (46 %). Unterschiede zeigen sich hier in den drei Sprachregionen: Der Faktor Familie ist für die italienische Schweiz (53 %) relevanter als für die deutsche Schweiz (49 %) und die Westschweiz (48 %). Ausflüge in die Natur bzw. die Natur im Allgemeinen sind mit 54 Prozent dagegen für die deutsche Schweiz wichtiger als für die italienische Schweiz (46 %) und die Westschweiz (40 %). Und was tut der Schweizer Bevölkerung in Bezug auf Ernährung und Bewegung gut? Bei der Ernährung entsteht ein klares Bild: Nicht der Gesundheitsaspekt steht im Vordergrund, sondern vielmehr der Genuss und dass man sich gern auch mal etwas weniger Gesundes gönnt. Das bestätigt Fabienne Bischof, Fachexpertin Ernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: «Genuss und eine ausgewogene Ernährung schliessen sich nicht aus, im Gegenteil: Der Genuss ist ein wichtiger Aspekt einer ausgewogenen Ernährung. Denn die Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs». Beim Sport steht die Zeit, die man sich dabei für sich selbst nimmt, im Zentrum. Julia Schmid vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern bestätigt dieses Ergebnis: «In zahlreichen Studien haben wir herausgefunden, dass Aspekte der Erholung, wie etwa neue Energie tanken und Stress abbauen, wichtige Beweggründe zum Sporttreiben sind.»

Covid-19 führt bei Schweizerinnen und Schweizern zu einem gesünderen Lebensstil

Covid-19 ist omnipräsent, beeinflusst unser soziales und berufliches Leben. Doch welchen Einfluss hat die Pandemie auf das Gesundheitsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung?

Die Studie zeigt: Man tut sich vermehrt etwas Gutes und achtet verstärkt auf einen gesunden Lebensstil. Dies gilt insbesondere für die junge Generation zwischen 15 und 34 Jahren. Auch hier zeigen sich regionale Unterschiede: Mehr Augenmerk auf einen gesunden Lebensstil seit der Covid-19-Pandemie legen im geografischen Vergleich allen voran Westschweizerinnen und Westschweizer. Danach gefragt, was man sich denn vermehrt Gutes tut, lauten die Antworten schweizweit überwiegend «mehr Sport und Bewegung». Überraschend mag gleichzeitig sein, dass der Aussage, ob man sich vermehrt Sorgen um seine Gesundheit macht, weniger häufig zugestimmt wird.

Menschen in der Schweiz dürften sich öfter mal was Gutes tun

Tut sich die Schweizer Bevölkerung genug Gutes? Die Studie zeigt, es könnte nach der Selbsteinschätzung der Menschen mehr sein. Rund ein Drittel (31 %) ist der Ansicht, sich zu selten etwas Gutes zu tun. Mehr als die Hälfte zeigt sich zufrieden damit, sich im genau richtigen Umfang etwas Gutes zu tun. Und lediglich 7 Prozent denken, sich zu oft zu verwöhnen. Und was bedeutet denn überhaupt «sich Gutes tun»? Danach gefragt, sagte ein Viertel (28 %) der Teilnehmenden «Kochen sowie Essen und Trinken geniessen». Gleich danach folgt Sport und Bewegung mit 24 Prozent und Innehalten sowie Zeit für sich selbst nehmen mit 15 Prozent.

Der aktuelle Gemütszustand der Bevölkerung: ruhig und gelassen sowie glücklich

Fühlen sich die Schweizerinnen und Schweizer wohl? Die eindeutige Antwort ist «Ja». Auf einer Wohlfühlskala von 1 (am tiefsten) und 10 (am höchsten) ergab die Studie einen Mittelwert von 7,8. Ein Fünftel der Befragten nannte sogar die Höchstnote 10. Weiter wurde in der Studie der aktuelle Gemütszustand abgefragt. Das erfreuliche Ergebnis: Fast drei Viertel der Befragten (73 %) fühlten sich zum Zeitpunkt der Umfrage immer oder meistens «ruhig und gelassen». Etwas weniger (71 %) gaben an, immer oder meistens glücklich gewesen zu sein. Auch den aktuellen Gesundheitszustand schätzen die Befragten insgesamt als gut ein. Gut ein Viertel (28 %) stufte ihn als «sehr gut» ein. Etwa die Hälfte (51 %) sagte, er sei «gut» und ein Sechstel (17 %) befand ihn als «mittel».

Weitere Erkenntnisse im Überblick

- Selbstverantwortung: Fast die Hälfte der Befragten findet, dass man für seine Gesundheit selbst verantwortlich ist. Genau ein Fünftel der Teilnehmenden steht voll und ganz hinter der Aussage: «Meine Gesundheit und deren Erhalt sind eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben».
- Gesundheitsdruck: Rund 44 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer haben das Gefühl, dass ihnen von aussen vorgeschrieben wird, was für sie gesund sein soll. Den grössten Gesundheitsdruck machen sich die Befragten selbst (42 %). Dicht gefolgt von den Medien (30 %) und der Werbung (26 %).
- Trends: In Sachen Trends ist ersichtlich, dass Sport-Apps wie digitales Fitnesstraining und Schrittzähler am bekanntesten sind. Sind die Angebote bekannt, kommen sie folgendermassen zum Einsatz: Am häufigsten nutzen die Befragten Rezept-Apps (55 %), Sport-Apps (54 %), Wearables (40 %) und Online-Workouts (39 %).

Über Atupri

Atupri ist ein national tätiger Gesundheitsversicherer und zählt mit über 200 000 Versicherten zu den grössten unabhängigen Anbietern der Schweiz. Atupri bietet individuelle und flexible Lösungen in den Bereichen Kranken- und Unfallversicherung für Private an. Seit 2016 lanciert Atupri als digital führende Gesundheitsversicherung innovative Angebote für eine bedürfnisorientierte und personalisierte Ansprache ihrer Versicherten.

Die Medienmitteilung sowie die gesamte Studie sind unter <http://www.atupri.ch/de/gesund/studie> abrufbar.

Im Anhang finden Sie die drei zentralen Grafiken der Studie.

Für ein Interview und/oder weitere Informationen ist diese Gesprächspartnerin gerne für Sie da:

Dr. Caroline Meli, Leiterin Marketing und Vertrieb
Telefon +41 31 555 08 53 – caroline.meli@atupri.ch
www.atupri.ch