STUDIE ZUR GESUNDHEIT DER ZUKUNFT

Publiziert 24. Juni 2021, 04:31

# Schweizer und Schweizerinnen wünschen sich doppelt so viel Sex

**Mehr Lust auf Sex und mehr Interesse an der eigenen Gesundheit: Die Corona-Pandemie hat das körperliche und mentale Befinden der Schweizer und Schweizerinnen verändert - zum Guten, wie der «Health Forecast 2021» zeigt.**

von
**Karin Leuthold**




Schweizerinnen und Schweizer hätten gerne doppelt so oft Sex wie bis anhin. Die Mehrheit der Befragten vermuten einen starken Zusammenhang von sexueller, körperlicher und geistiger Gesundheit.
20min/Celia Nogler

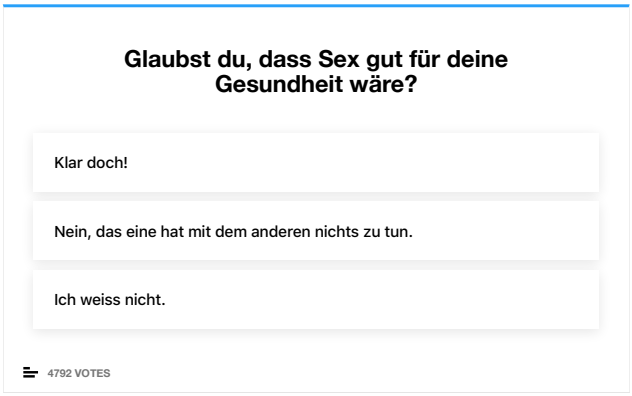
## Darum gehts

- Eine Schweizer Studie zur Gesundheit der Zukunft zeigt, dass für mehr als die Hälfte der Bevölkerung hierzulande Gesundheit wichtiger als noch vor zwei Jahren ist.
- Unter anderem hätten Schweizer und Schweizerinnen gerne doppelt so oft Sex wie bis anhin.
- Obwohl viele Menschen angaben, notwendige fachmedizinische Kompetenzen zu haben, vertrauen die meisten immer noch ihren Hausärztinnen und Hausärzten.

Für die Schweizer Bevölkerung ist das Thema Gesundheit heute wichtiger als vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie - so das Fazit einer Schweizer Studie zur Gesundheit der Zukunft. Bei der «Sanitas Health Forecast»-Studie wurden über 2000 Menschen in allen Landesteilen der Schweiz zu ihrer Einstellung, ihren Erfahrungen, Wünschen und Bedenken rund um ihre Gesundheit befragt. 53 Prozent der Befragten gab an, heute stärker auf ihr Wohlbefinden zu achten als noch vor zwei Jahren.

- Sex

Schweizerinnen und Schweizer hätten gerne doppelt so oft Sex wie bis anhin. Die Mehrheit der Befragten vermuten einen starken Zusammenhang von sexueller, körperlicher und geistiger Gesundheit. Viele zeigten sich unzufrieden mit der Art und Weise, wie sich das Thema Sexualität in letzter Zeit entwickelt hat und wie darüber geredet wird.




- Geistige Gesundheit

Im Bereich der geistigen Gesundheit zeigt sich, dass die meisten inzwischen sehr offen damit umgehen. Mancherorts ist Mental Health bereits zu einer Art Statussymbol geworden. Gleichzeitig rücken andere Themen etwas in den Hintergrund. So geben 30 Prozent aller Befragten an, seit Ausbruch der Pandemie seltener an das Sterben und den Tod zu denken als davor. Jüngere Altersgruppen glauben sogar, künftig widerstandsfähiger zu sein. Konkret: Unter den 18- bis 29-Jährigen denken 36 Prozent der Befragten, in Zukunft weniger oft krank zu werden.

- Besseres Verständnis für die eigene Gesundheit

Das Interesse und das Bewusstsein für gesundheitliche Themen haben mit der Corona-Pandemie deutlich an Bedeutung gewonnen: 82 Prozent der befragten Personen gaben an, ihre Gesundheit aktiv und selbständig managen zu wollen. Sie sind der Meinung, die dafür notwendigen Kompetenzen zu haben. So überrascht wenig, dass 48 Prozent der in der Studie Befragten Disziplin und Motivation als Themen erachten, die im Alltag immer wichtiger werden, körperliche und geistige Fitness stehen dabei im Vordergrund. Optimistisch stimmt auch, dass viele Menschen einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, um Körper und Geist resilienter zu machen, und dass immer mehr Tabuthemen fallen.

- Den Hausärztinnen und Hausärzten wird weiterhin vertraut

84 Prozent der befragten Schweizerinnen und Schweizern sagten dennoch, weiterhin regelmässig eine Hausärztin oder einen Hausarzt bei akuten Beschwerden oder im Rahmen von Kontrollen zu konsultieren. 70 Prozent der Studienteilnehmenden sind der Meinung, dass Ärztinnen und Ärzte ihre Verantwortung im Gesundheitswesen am besten wahrnehmen. Dieser Wert ist im Vergleich zum Vorjahr sogar leicht gestiegen.

- Gute Ernährung und Schlaf sind wichtig

64 Prozent der Befragten gaben an, beispielsweise eine Erkältung mittels alternativer Heilmethoden oder über eine Anpassung der Ernährung und des Schlafs zu bekämpfen. Was die Art und Weise unserer Ernährung betrifft, so ist die Aufgeschlossenheit gegenüber Superfoods (plus 13 Prozent) und veganer Ernährung (plus zwei Prozent) leicht steigend.

Was die Gesundheitskompetenzen betrifft, so geben weit über die Hälfte der Bevölkerung an zu wissen, wie viel Schlaf sie benötigen, wann eine Arztkonsultation fällig ist oder welche Vitamine das Immunsystem stärken. Auch dass Umwelteinflüsse ein zentraler Grundpfeiler unserer Gesundheit sind, ist vielen Menschen bewusst.

## «Sanitas Health Forecast 2021»

Der **Sanitas Health Forecast** «Der neue Optimismus» erscheint am 24. Juni 2021 im WörtersehVerlag und ist für ca. 18 Franken an Kiosken, in Buchhandlungen und online erhältlich. Die zweite Befragung der Schweizer Studie zur Gesundheit der Zukunft wurde im Rahmen des «Sanitas Health Forecast 2021», einer 400-seitigen Publikation zur Gesundheit der Zukunft, im Auftrag von Sanitas durchgeführt.

Der «Sanitas Health Forecast» erscheint jährlich. Neben den Studienergebnissen werden darin viele weitere Erkenntnisse und Visionen dazu, was uns in Zukunft im Bereich der Gesundheit erwartet, mit der Bevölkerung geteilt. Alle Beiträge werden von einer unabhängigen Redaktion aus 30 Journalistinnen und Journalisten recherchiert und verfasst.