Neue Gesundheitsbefragung

Wir wären gern schlanker, ausdauernder und kräftiger

Wieso fällt es uns so schwer, uns zu ändern? Inwiefern hat die Pandemie unser Essverhalten verändert? Wie viele haben in der Schweiz ein Schlafproblem? Der neue Sanitas-Gesundheitsrapport gibt Antworten.

Publiziert: 16:06 Uhr | Aktualisiert: vor 32 Minuten



1/5 Zum dritten Mal in Folge hat der Sanitas-Gesundheitsreport untersucht, was sich Schweizerinnen und Schweizer für ihre Gesundheit wünschen. Besserer Schlaf war einer der Hauptpunkte der Studie. So berichteten zwei Drittel der Befragte…

Lea Ernst

Öfter trainieren, besser schlafen, weniger Fleisch, mehr Gemüse essen: Zum dritten Mal in Folge zeigt der **Sanitas-Gesundheitsreport**, der BLICK exklusiv vorliegt, was sich Schweizerinnen und Schweizer für ihre Gesundheit wünschen. Die grosse Online-Umfrage, an der 2000 Menschen teilgenommen haben, misst den Puls der Nation.

Neben der Online-Umfrage analysieren jeweils 30 Redaktorinnen und Redaktoren internationale Gesundheitstrends und führen Gespräche mit Expertinnen und Experten. Die Themen der diesjährigen Ausgabe: Schlaf, das eigene Gehirn, Ernährung und Neustart. Wir stellen die Erkenntnisse vor.

9 von 10 Schweizerinnen wollen sich verändern

Endlich Spanisch lernen, ab und zu mal joggen gehen, mehr Zeit für sich selbst einplanen: Nicht nur beim Neujahrsvorsatz träumt eine Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer davon, sich zu verändern. Neun von zehn Befragten gaben in der Online-Umfrage an, sich selbst optimieren zu wollen. Hoch im Kurs: Abnehmen, die Ausdauer stärken, Kraft aufbauen.

Wie wir alle wissen, fallen Veränderungen nicht leicht. Oft fehlt den Befragten Eigeninitiative und Motivation. Und doch denken sie immer wieder daran, mehr für ihre Gesundheit tun zu müssen. Immerhin: Knapp die Hälfte aller Teilnehmenden gab an, einigermassen gesund zu leben.

Fast die Hälfte isst nach Corona-Pandemie gesünder

Die Gesundheit isst mit: Unsere Ernährung ist der Aspekt, der sich in den letzten zwei Jahren schweizweit am stärksten verbessert hat. So zumindest sagen es die Befragten. 43 Prozent geben an, dass sie heute viel gesünder essen. Rund vier von zehn Befragten essen weniger Fleisch und mehr Gemüse, doch auch insgesamt ist das Ernährungsbewusstsein hoch.

Das Gehirn beschäftigt uns

Ein Wunsch beschäftigt besonders viele: Mehr als die Hälfte der Befragten würde am liebsten nichts mehr vergessen. Dafür würden sie weit gehen. Jeder Vierte würde zu Medikamenten greifen, um die eigene Hirnleistung zu verbessern. Jeder fünfte Befragte würde sich sogar einen Computerchip implantieren lassen. Der Kopf isst mit: Drei Viertel der Bevölkerung sind überzeugt, dass ein gesundes Gehirn auch stark von unserer Ernährung beeinflusst wird. Trotzdem: Lediglich die Hälfte gab an, sich im Hinblick auf das Gehirn gesund zu ernähren.

Guter Schlaf ist Mangelware

Wenn Schäfchenzählen nicht mehr weiterhilft: Die Schlaflosigkeit ist zur Krankheit der Nation geworden. Zwei Drittel der Befragten berichteten von Schlafstörungen. Das, obwohl der Mehrheit bewusst ist, dass Schlaf einen grossen Einfluss auf die Gesundheit hat. Zwei Drittel der Befragten glauben sogar, dass die Schlafqualität die Lebensdauer eines Menschen beeinflusst.