

Medienmitteilung vom 31. Mai 2021

Die Hälfte der Schweiz macht weniger Sport

Martigny, 31. Mai 2021. Eine neue repräsentative Umfrage der Groupe Mutuel zeigt die Folgen der Corona-Pandemie: 45 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer treiben weniger Sport. Auch die mentale Gesundheit leidet mit: 40 Prozent der jungen Erwachsenen geht es schlechter.

In Europa liegt die Schweiz hinter Finnland und Schweden auf dem dritten Platz der sportlichsten Länder. Dieser Podiumsplatz kommt wegen Corona ins Wanken, wie eine repräsentative Umfrage der Groupe Mutuel zeigt. 45 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer haben sich im letzten Jahr nämlich weniger bewegt. Das Fitnesslevel sank auf einer Skala von 1 bis 6 von 4.1 auf 3.6. Die Gruppe der 30- bis 44-jährigen ist vom Corona-bedingten Bewegungsmangel besonders stark betroffen – die Deutschschweizer etwas mehr als die Westschweizer.

Die Schweiz als Land der Sportinfrastrukturen

68 Prozent der Befragten nennen die geschlossenen Sportanlagen und Fitness-Center als Grund für den Bewegungsmangel. „Wir sind in der Schweiz bezüglich Sportinfrastruktur sehr verwöhnt. Wenn uns das weggenommen wird, sind wir ein wenig verloren“, sagt Kariem Hussein, Europameister im 400-Meter-Hürdenlauf und Botschafter des nationalen Versicherers. 34 Prozent hat auch die mangelnde Motivation zu schaffen gemacht und bei 32 Prozent hat ausserdem der fehlende Austausch mit Freunden und Teamkollegen dafür gesorgt, dass sie zum Sportmuffel wurden.

Vereinzelt wurde auch mehr Sport praktiziert. 15 Prozent der Bevölkerung waren seit Ausbruch der Pandemie aktiver als zuvor. Darunter sind überproportional viele Westschweizer und junge Menschen. Motiviert hat sie vor allem das Bedürfnis nach frischer Luft und Natur, die eigene Gesundheit sowie mehr Zeit dank Home-Office. Als Sportarten beliebt sind vor allem das Wandern, das 43 Prozent der Befragten praktizieren, Fitness und Jogging mit 32 und 26 Prozent sowie Ski, Snowboard, Yoga und Velosportarten.

Die mentale Gesundheit leidet mit

Die fehlende Bewegung, mangelnder sozialer Austausch und wirtschaftliche Ängste haben auch dazu geführt, dass die psychische Gesundheit leidet. Laut der Umfrage sind hiervon besonders junge Menschen und Frauen betroffen. 40 Prozent der 18- bis 25-jährigen und 38 Prozent der befragten Frauen gaben an, dass sich ihre mentale Gesundheit seit Pandemiebeginn verschlechtert hat. Den besonders von Corona betroffenen Landesteilen, dem Tessin und der Romandie, geht es dabei schlechter.

Bewegungsmangel gefährdet die Gesundheit

Der landesweite Bewegungsmangel kann weitreichende Folgen haben. Körperliche Inaktivität begünstigt eine Vielzahl von Krankheiten, wie Herzinfarkt, Hirnschlag oder Diabetes, die langfristig tödlich sein können. Amerikanisch-kanadische Forscher führen bereits knapp 8 Prozent der Todesfälle weltweit auf Inaktivität zurück. In der Schweiz wurden 2017 bereits 2 Prozent der Todesfälle mit Bewegungsmangel in Verbindung gebracht. Dabei gilt eine Person als körperlich inaktiv, wenn sie sich weniger als 150 Minuten pro Woche mit mässiger Intensität oder weniger als 75 Minuten intensiv bewegt.

Ansprechpartner für die Medien

Lisa Flückiger, Mediensprecherin

Tel. 058 758 90 04, Mobile 079 534 77 26, lflueckiger@groupemutuel.ch

Über die Groupe Mutuel

Mit mehr als 2700 Mitarbeitenden in der ganzen Schweiz steht die Groupe Mutuel im Dienst von 1,3 Millionen Einzelkunden und 25 500 Unternehmen.

Als einziger umfassender Versicherer in der Schweiz positioniert sich die Groupe Mutuel als Referenzpartner in den Bereichen Gesundheit und Vorsorge für ihre Einzel- und Unternehmenskunden. Der Umsatz überschreitet 5,3 Milliarden Franken. Dank ihren massgeschneiderten Versicherungslösungen in den Bereichen Grundversicherung (KVG) und Zusatzversicherung (VVG) belegt sie den dritten Rang der Gesundheitsversicherer in der Schweiz. Die Groupe Mutuel bietet zudem eine umfassende Produktpalette in den Bereichen individuelle Vorsorge und Vermögensversicherung an. Der Versicherer mit Sitz in Martigny bietet Unternehmen aller Grössen Lösungen für das Krankentaggeld, die Unfallversicherung (UVG) sowie für die berufliche Vorsorge (BVG) an. Im Bereich Gesundheitsversicherungen für Unternehmen belegt die Groupe Mutuel national den fünften Rang.

Informationen zur Studie

Durchführungszeitraum: 24.-30. März 2021

Anzahl Interviews: 1225

Zielgruppe: Bewohnerinnen und Bewohner der Schweiz in allen 3 Landesteilen zwischen 18-79 Jahren mit Internetzugang

Methode: Internetbefragung

Durchgeführt von: Link Institut