

Abstract

Der moderne Lebensstil ist für viele Menschen in erster Linie ein sitzender: Wir sitzen beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, am Schreibtisch, beim Mittagessen und auf dem Heimweg, vor dem Fernseher oder beim geselligen Beisammensein mit Freunden (Kapitel 1). Die vorliegende Studie untersucht auf der Grundlage von Angaben aus dem Omnibus 2011 und der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 (SGB 2012) des Bundesamtes für Statistik die Verbreitung mehr oder weniger sitzender Lebensstile in der Schweiz (Kapitel 2).

Die statistischen Analysen zeigen unter anderem, dass...

- ... die 15- bis 74-jährige Bevölkerung der Schweiz pro Tag im Durchschnitt zwischen vier und fünf Stunden sitzt. Rund jede sechste Person veranschlagt ihre tägliche Sitzdauer auf mehr als 8.5 Stunden (Kapitel 3).
- ... die Sitzdauer stark mit der beruflichen Tätigkeit zusammenhängt. Personen in manuellen Arbeiten sitzen erwartungsgemäss weniger als Personen in Büroberufen oder Managementpositionen. Wer keiner bezahlten Arbeit nachgeht (z.B. Hausfrauen oder Rentner) sitzt weniger als Personen, die ein Arbeitspensum von 50 oder mehr Prozent absolvieren. Weitere wichtige Einflussfaktoren auf die Sitzdauer sind das Haushaltseinkommen und das Bildungsniveau sowie das Alter, wobei bei letzterem gilt: Je älter eine Person ist, desto weniger sitzt sie tendenziell (Kapitel 5).
- ... eine längere Sitzdauer in der Regel mit einem geringeren Niveau an körperlicher Aktivität einhergeht (Kapitel 3). Die Sitzdauer und die körperliche Aktivität können zu einer einfachen Typologie verschiedener Lebensstile kombiniert werden. Über einen "sitzenden Lebensstil" im engeren Sinne, der durch langes Sitzen und wenig Bewegung charakterisiert ist, verfügt rund ein Sechstel aller 15- bis 74-Jährigen. Ein vergleichbarer Anteil der Bevölkerung kann dem "bewegungsarmen Lebensstil" zugeordnet werden, bei dem ein geringes Niveau an körperlicher Aktivität mit einer vergleichsweise kurzen täglichen Sitzdauer einhergeht. Eine lange Sitzdauer mit einem hohen körperlichen Aktivitätsniveau kombiniert das Viertel der Bevölkerung, welches einen in gewissem Sinne "kompensatorischen Lebensstil" pflegt. Dem "bewegten Lebensstil" mit einer kurzen Sitzdauer und einem hohen Aktivitätsniveau gehören schliesslich rund vierzig Prozent der Bevölkerung an. Die Zugehörigkeit zu den vier Lebensstilen wird in erheblichem Masse durch soziale Hintergrundmerkmale beeinflusst (Kapitel 4).
- ... dass die Zusammenhänge zwischen der Sitzdauer und der Lebensstiltypologie einerseits und verschiedenen weiteren gesundheitsrelevanten Merkmalen andererseits in der Regel gering sind (Kapitel 6). Dieser Befund ist aus zwei Gründen nicht weiter erstaunlich: Einerseits scheint das "Sitzen" eine von anderen Aspekten des Gesundheitsverhaltens unabhängige Dimension zu sein, die in stärkerem Masse strukturell bedingt (etwa durch den Arbeitskontext) und weniger offen für individuelle Handlungsmöglichkeiten ist als andere Aspekte. Andererseits deutet die aktuelle Fachdiskussion darauf hin, dass nicht die Sitzdauer an sich problematisch ist, sondern die mangelnden Unterbrechungen langer Sitzphasen (z.B. durch Bewegungspausen oder stehende Tätigkeiten). Angaben zu solchen Unterbrechungen existieren aber weder im Omnibus 2011 noch in der SGB 2012.

Angesichts des unbestrittenen und in der vorliegenden Studie dokumentierten, hohen Stellenwerts des Sitzens im Leben der Schweizer Bevölkerung, ist zu hoffen, dass in den kommenden Jahren eine differenziertere Datenbasis für die Analyse sitzender Lebensstile geschaffen wird (Kapitel 7).