

25.08.2025 – 10:05 Uhr

Gesundheit vor Longevity: Prävention in der Schweiz ist pragmatisch

Zürich (ots) -

Eine neue Studie der Stiftung Sanitas Krankenversicherung zeigt: Die Bevölkerung der Schweiz sieht Prävention in der eigenen Verantwortung. Motivation kommt dabei aus Genuss und Alltagstauglichkeit - nicht aus Zukunftsvisionen. So überzeugt Longevity kaum, vegane Ernährung sieht man skeptisch.

Die neue, repräsentative Studie "Präventionsradar Schweiz" der Stiftung Sanitas Krankenversicherung zeigt: Die Bevölkerung der Schweiz macht für die Gesundheit bereits vieles richtig - aus pragmatischen Gründen. Im Zentrum stehen Lebensqualität und Wohlbefinden, nicht ein möglichst langes Leben. Prävention ist wichtig, bleibt aber im Alltag oft eine Frage der Eigenmotivation und wird stärker von kurzfristigen Zielen als vom Longevity-Trend beeinflusst. Interessant: Bei Motivation, Verhalten und Verantwortung zeigen sich klare Unterschiede zwischen Jung und Alt.

Wichtige Erkenntnisse der Studie

- Gesundheit zählt mehr als Höchstalter: Für 80 Prozent der Bevölkerung ist ein gesundes Leben im Alter wichtiger als ein möglichst langes Leben.
- Die Schweiz - ein Volk, das sich bewegt: Die Mehrheit der Bevölkerung der Schweiz bewegt sich ausreichend, das gilt besonders für junge Menschen und Menschen über 65 Jahren. Vor allem leichtere Aktivitäten sind verbreitet. Im mittleren Alter ist es hingegen eine Herausforderung, Bewegung in den Berufs- und Familienalltag zu integrieren.
- Eigenes Ernährungsverhalten wird überschätzt: Die Mehrheit der Befragten glaubt, sich gesund zu ernähren - der Konsum wichtiger Lebensmittelgruppen liegt aber oft unterhalb der Empfehlungen.
- Kein Vertrauen in vegane Ernährung: Vegane Ernährung wird als eher ungesund gesehen, während vegetarische Ernährung oder Fisch und Fleisch als gesünder gelten.
- Prävention ist eine Nebenmotivation: Der Gedanke an Krankheitsvorbeugung schwingt bei gesundheitsbewusstem Verhalten zwar mit - im Vordergrund stehen aber Spass, Genuss und kurzfristige Ziele wie Gewichtsmanagement.
- Prävention ist Eigenverantwortung - Unterstützung wird aber begrüsst: Besonders positive Anreize von Krankenversicherern, Arbeitgebern oder auch vom Staat (Steuerreduktionen, Bonusprogramme). Verbote und Einschränkungen kommen weniger gut an.

Longevity ist wenig verbreitet und selten ein Motivator für Prävention

Longevity - also das Streben nach einem möglichst langen und gesunden Leben mithilfe neuester Erkenntnisse und Technologien - ist zwar vielen bekannt, aber selten ein echter Lebensstil. Nur eine Minderheit von 13 Prozent lebt bewusst nach diesen Prinzipien. Für die Mehrheit der Befragten zählt ein aktives, gesundes Leben bis ins hohe Alter - nicht die Maximierung der Lebenszeit per se.

Prävention liegt in der eigenen Verantwortung

Prävention liegt in den Augen der Bevölkerung klar in der eigenen Verantwortung (rund 80 Prozent der Befragten sehen dies so). Gleichzeitig wird dem Staat, den Krankenkassen und den Arbeitgebenden eine Mitverantwortung beigemessen und Unterstützungsmassnahmen von diesen Akteuren werden begrüsst. Besonders beliebt wären Anreize wie steuerliche Abzugsfähigkeit von Präventionskosten oder Bonusprogramme von Krankenkassen. Weitere Informations- und Regulierungsansätze finden insbesondere bei Jüngeren Anklang.

Über die Studie

Der Präventionsradar Schweiz ist eine Studie des Markt- und Sozialforschungsinstituts intervista im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung. Ziel ist es, aktuelle Einstellungen und Verhaltensweisen der Bevölkerung rund um Gesundheitsförderung und Prävention sichtbar zu machen. 2025 lag der Fokus auf dem Trendthema Longevity. Befragt wurde eine repräsentative Stichprobe von 2064 Personen im Alter von 18-74 Jahren aus der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz. Die Online-Befragung wurde vom 6.-18. März 2025 durchgeführt.

Die Studie "Präventionsradar Schweiz" findet man hier: <https://ots.ch/FjSJHa>

Pressekontakt:

Stiftung Sanitas Krankenversicherung: Dr. Isabelle Vautravers, Geschäftsführerin Stiftung Sanitas
Krankenversicherung: isabelle.vautravers@sanitas.com oder 079 641 25 78

intervista: Felix Bernet, Mitglied der Geschäftsleitung: felix.bernet@intervista.ch oder 031 511 39 03

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100005121/100934177> abgerufen werden.