

12.05.2026 - 10:05 Uhr

Gemeinsam heisst gesünder: Wirken soziale Beziehungen präventiv?

Zürich (ots) -

Enge soziale Beziehungen und gemeinsame Aktivitäten gehen für eine Mehrheit der Schweizer Bevölkerung mit einer höheren Zufriedenheit und einem gesünderen Lebensstil einher. Das zeigt eine neue repräsentative Befragung der Stiftung Sanitas Krankenversicherung. Selbstfürsorge wird je nach Lebensalter unterschiedlich angegangen: Ältere Menschen betreiben mehr Prävention im Alltag, pflegen soziale Beziehungen aktiver und gehen häufiger in die Natur. Gegenüber medikamentösen Massnahmen zur Gewichtsreduktion wie den sogenannten Abnehmspritzen besteht in allen Altersgruppen grosse Skepsis.

Die zweite Ausgabe des "Präventionsradar Schweiz" der Stiftung Sanitas Krankenversicherung bestätigt, dass die Menschen in der Schweiz Gesundheitsvorsorge ernst nehmen und sich aktiv darum kümmern. Für eine Mehrheit gehören regelmässige Bewegung und selbst zubereitete Mahlzeiten zum Alltag. Die diesjährige Ausgabe der repräsentativen Befragung beleuchtet zudem insbesondere die Rolle von engeren sozialen Beziehungen sowie den Einfluss des Alters auf das Gesundheitsverhalten.

Wichtige Erkenntnisse der Studie

- Soziale Beziehungen und gemeinsame Aktivitäten als Gesundheitsbooster: Personen mit mehr engen Bezugspersonen fühlen sich körperlich und psychisch zufriedener, schlafen besser, haben weniger Stress, bewegen sich mehr und ernähren sich aus eigener Perspektive gesünder.
- Selbstverantwortlich für Gesundheitsvorsorge - aber auch für die Kosten? Die grosse Mehrheit (80%) sieht jeden selbst als hauptverantwortlich für Gesundheitsvorsorge. Die Kostenverantwortung soll jedoch eher geteilt werden.
- Skepsis gegen Abnehmspritzen: Eine grosse Mehrheit der Befragten (78%) kann sich nicht vorstellen, bei Gewichtsproblemen selbst Abnehmspritzen einzusetzen. Doch die solidarische Finanzierung der teuren Präparate wird nicht in Frage gestellt.
- Generationenunterschiede: Was machen Boomer besser? Ältere Menschen sind zufriedener mit ihrer Gesundheit und weniger gestresst als jüngere und mittlere Erwachsene. Punkte leichter Alltagsbewegung sind über 60-Jährige aktiver als junge Erwachsene.
- Digital Detox zur Stressreduktion: Für rund die Hälfte der Bevölkerung reduzieren Offline-Pausen Stress und ein Viertel sehen auch Gaming als stressreduzierend an. Demgegenüber werden Push-Benachrichtigungen und ständige Erreichbarkeit als belastend gesehen, auch Social Media erhöht für circa einen Viertel den Stress.

Bezugspersonen und gemeinsame Aktivitäten wirken präventiv

Essen und Bewegungsaktivitäten haben für die Mehrheit eine soziale Komponente, so nehmen die meisten Menschen mindestens eine Mahlzeit am Tag mit anderen zusammen ein und ungefähr die Hälfte der Bewegungsaktivitäten findet gemeinsam statt. Personen mit mehr engen Bezugspersonen fühlen sich körperlich und psychisch zufriedener, schlafen besser, haben weniger Stress, ernähren sich aus eigener Perspektive gesünder und bewegen sich mehr im Alltag. Soziale Beziehungen scheinen gesundes Verhalten und gesundheitliches Wohlbefinden zu begünstigen.

Abnehmspritzen kein Lifestyleprodukt

Gesunder Lebensstil oder Gesundheitsbehandlung? Medikamente zur Schlafregulierung oder der Einsatz von Abnehmspritzen versprechen schnellere Wirkung. Dafür ist eher offen, wer unzufrieden mit seiner psychischen Gesundheit ist. Doch GLP-1 Medikamente wie Abnehmspritzen treffen mehrheitlich (78%) auf grosse Skepsis. Nur wenige können sich vorstellen, Abnehmspritzen bei Gewichtsproblemen einzusetzen. Diese sind somit noch weit davon entfernt, ein Lifestyleprodukt zu werden. Trotz meist negativer Haltung unterstützt die Mehrheit (59%) das aktuelle solidarische Finanzierungsprinzip, wonach bei einer entsprechenden Diagnose die Grundversicherung die Kosten übernimmt.

Ältere fühlen sich gesünder und sind aktiver in der Selbstfürsorge

Personen über 60 Jahre sind deutlich zufriedener mit ihrer Gesundheit als Jüngere und fühlen sich weniger

gestresst. Weiter sind sie aktiver, was leichte Bewegung angeht, und bereiten häufiger Mahlzeiten mit frischen Zutaten selbst zu. Menschen pflegen ihre psychische Fitness je nach Lebensalter auch unterschiedlich. Während für Erwachsene im Erwerbsalter die Work-Life-Balance wichtig für ihre psychische Fitness ist, sind für ältere Personen soziale Beziehungen und Bewegung im Alltag und in der Natur entscheidend. Generell kümmern sich über 60-Jährige aktiver um ihre psychische Fitness. Wenn es darum geht, was man selbst zur Stärkung der psychischen Fitness tut, gehört Bewegung und raus in die Natur gehen für alle Altersgruppen ganz oben auf die Agenda. Und im Verlauf des Lebens wird beides immer wichtiger.

Gesundheitsvorsorge: Selbst entscheiden, kollektiv finanzieren

Wen sehen Menschen in der Schweiz als verantwortlich für die Gesundheitsvorsorge und Prävention? Wie bereits im Vorjahr finden rund 80%, dass jeder selbst die Hauptverantwortung trägt - Staat, Krankenkassen und Arbeitgeber sind mitverantwortlich. Gegenüber dem Vorjahr hat der Anteil derjenigen leicht zugenommen, welche die Krankenkassen als hauptverantwortlich sehen. Ein Fünftel der jungen Erwachsenen ist dieser Ansicht. Wenn es um die finanzielle Verantwortung für die Gesundheitsvorsorge geht, wird diese von 27% der Befragten beim Individuum gesehen, während knapp die Hälfte diese den Krankenkassen oder dem Staat und somit dem System zuschreiben. Eigenverantwortung ist also vor allem beim Entscheiden und Handeln hoch im Kurs, die Kosten werden gerne dem Kollektiv übertragen.

Über die Studie

Der Präventionsradar Schweiz ist eine Studie im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung, erstellt vom Markt- und Sozialforschungsinstitut intervista. Ziel ist es, aktuelle Einstellungen und Verhaltensweisen der Schweizer Bevölkerung rund um Gesundheitsförderung und Prävention sichtbar zu machen. 2026 lag der Fokus auf der Rolle von sozialen Beziehungen und dem Einfluss des Alters auf das Gesundheitsverhalten. Befragt wurde eine repräsentative Stichprobe von 2037 Personen im Alter von 18-84 Jahren aus der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz. Die Online-Befragung wurde vom 20.-29. Januar 2026 im intervista Online-Panel durchgeführt.

Hier geht's zum Studienbericht und ausführlichen Report "Präventionsradar Schweiz 2026":

<https://www.sanitas.com/praeventionsradar-2026>

Pressekontakt:

Stiftung Sanitas Krankenversicherung: Isabelle Vautravers, Geschäftsführerin Stiftung:
isabelle.vautravers@sanitas.com oder 079 64125 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/100005121/100940031> abgerufen werden.