

Präventionsradar Schweiz 2025

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung zur Einstellung und zum Verhalten der Bevölkerung bei der Gesundheitsförderung und Prävention.

2025 Fokusfrage:

«Longevity» - ein Trend oder auch Präventionsmotiv in der breiten Bevölkerung?

August 2025, im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung.

Key Insights

- > **Longevity** ist **bedingt ein gelebter Trend** und eher selten ein Motiv für präventives Verhalten: **Gesundheit im Alter** ist Personen in der Schweiz **deutlich wichtiger** als die Erreichung eines möglichst hohen Alters.
- > **Personen** in der Schweiz **bewegen** sich **ausreichend bis viel** – Personen mittleren Alters fällt es etwas schwerer sich im Alltag viel zu bewegen.
- > **Schweizer:innen** sind **überzeugt sich gesund zu ernähren**. Beim **Verhalten** besteht jedoch **Verbesserungspotenzial**.
- > **Vegane Ernährung** wird eher als **ungesund wahrgenommen**. Vegetarische Ernährung wird als etwas gesünder eingeschätzt als der regelmässige Konsum von Fleisch und Fisch.
- > **Prävention – ein mitschwingender Gedanken** beim **gesundheitsfördernden Verhalten**: Kurzfristige Ziele sowie **Spass und Freude** an Bewegung und gesunder Ernährung **sind teilweise relevanter** – vor allem für Jüngere.
- > **Angebote der Krankheitsprävention werden gut genutzt** – vor allem von Älteren.
- > **Prävention** liegt klar in der **Eigenverantwortung**. **Unterstützung** durch staatliche und gesellschaftliche Akteure **wird jedoch gewünscht**, vor allem in der Westschweiz und von Jüngeren.

1 Hintergrund

Neben genetischen Faktoren, Umwelt- und sozioökonomischen Bedingungen sowie der örtlichen Gesundheitsversorgung spielt das eigene Verhalten eine wichtige Rolle in der Gesundheitsförderung. Ausreichend Bewegung und Schlaf sowie eine gesunde Ernährung können nachweislich Gesundheitsrisiken reduzieren und somit die eigene Gesundheit bis ins hohe Alter fördern, während Stress auf Dauer psychische sowie körperliche Folgen haben kann. Eine gute psychische Gesundheit und Resilienz sowie soziale Einbindung können auch unsere körperliche Gesundheit fördern.

Die Stiftung Sanitas Krankenversicherung fördert innovative Präventionsangebote und die Diskussion um Gesundheitsförderung und Prävention. Mit der neuen mehrjährigen Studienreihe «Präventionsradar Schweiz» möchte die Stiftung Sanitas den Einwohnerinnen und Einwohnern der Schweiz auf den Zahn fühlen: Wie wichtig sind Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im Alltag und welche gesellschaftlichen Aufgaben stehen ihrer Meinung nach der Schweiz im Gesundheitsbereich bevor?

Der diesjährige Präventionsradar konzentriert sich auf die zwei zentralen Aspekte Bewegung und Ernährung, die als alltägliche Verhaltensweisen die persönliche Gesundheit fördern können.

Jedes Jahr stellt der Präventionsradar zudem eine Fokusfrage, die aktuelle Trends und Themen aufgreift. In diesem Jahr widmet sich der Präventionsradar dem Thema «Longevity» und untersucht die Frage: Longevity – ein Trend oder auch Präventionsmotiv in der breiten Bevölkerung?

2 Ergebnisse

2.1 Longevity

Longevity ist bedingt ein gelebter Trend und eher selten ein Motiv für präventives Verhalten.

Longevity spricht nur 13% der Bevölkerung an.

Longevity ist ein Trendthema, welches gut der Hälfte der Personen in der Schweiz bekannt ist. Offen gefragt würden sie Longevity als Ziel der Lebensverlängerung (allgemein oder durch Massnahmen) formulieren, nur knapp ein Drittel würde in der Beschreibung von Longevity das Wort «Gesundheit» erwähnen.

Der Longevity-Trend – verstanden als möglichst lang leben und im Alter gesund sein, indem man neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Technologien aktiv nutzt und im Alltag einen sehr strikten gesunden Lebensstil verfolgt – unterstützt nur ein kleiner Anteil der Schweizer Bevölkerung. Gut 13% finden diese konsequente Zielverfolgung sehr erstrebenswert und können daher als Longevity-Fans¹ beschrieben werden. Die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung steht diesem Trend jedoch eher neutral oder desinteressiert gegenüber.

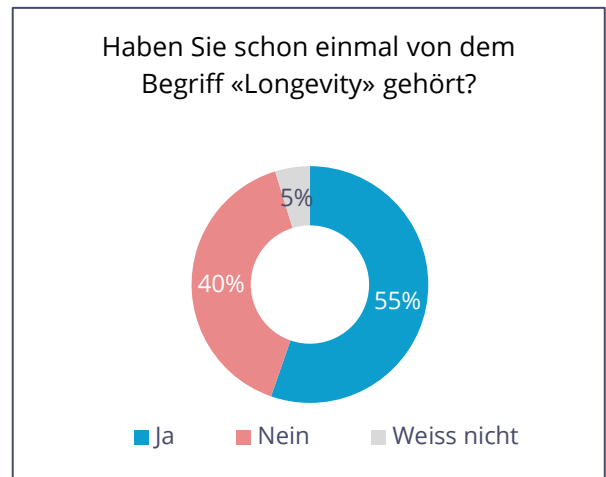


Abbildung 1: Alle Befragten (2'064 Personen)

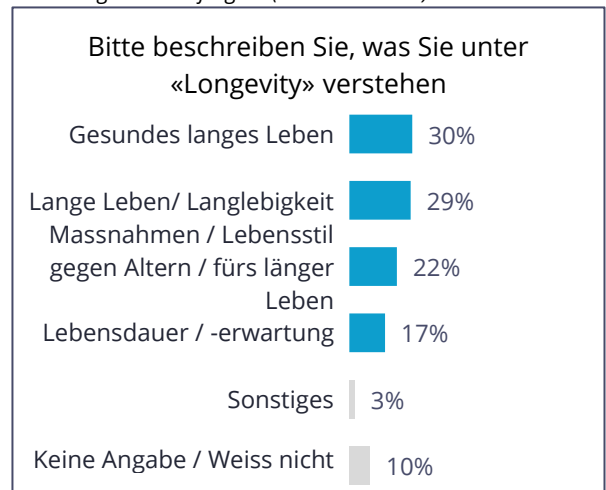


Abbildung 2: Personen, die den Begriff «Longevity» kennen (1'208 Personen) | Offene Frage codiert.

¹ Befragte wurden gebeten folgende Longevity-Ziele auf einer Skala von 1 «ganz und gar nicht erstrebenswert» bis 7 «voll und ganz erstrebenswert» zu bewerten: Mein Ziel im Leben ist es im Alter gesund zu bleiben. | Neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Technologien und Massnahmen müssen genutzt werden, um die eigene Gesundheit zu maximieren. | Im Alltag muss man sich strikt gesund verhalten, um seine Ziele zu erreichen. | Mein Ziel im Leben ist es möglichst lang zu leben. Die Punkte der vier Longevity-Ziele wurden zu einem Score von 4 bis 28 Punkten addiert und Befragte in vier Gruppen aufgeteilt: Fans (von möglichen 28 Punkten wurden min. 25 erreicht), Interessierte (von möglichen 28 Punkten wurden 21-24 erreicht), Neutrale (von möglichen 28 Punkten wurden 16-20 erreicht), Desinteressierte (von möglichen 28 Punkten wurden 4-15 erreicht).

Die Bevölkerung möchte im Alter gesund bleiben. Möglichst alt werden ist weniger relevant.

Dabei sind die Unterschiede zwischen den beiden Longevity-Zielen «im Alter gesund bleiben» und «möglichst lange leben» in der Bevölkerung auffällig. Gesundheit im Alter ist Personen in der Schweiz deutlich wichtiger als die Erreichung eines möglichst hohen Alters. Acht von zehn Personen finden das Ziel «im Alter gesund bleiben» sehr erstrebenswert und nur zwei von zehn finden das Ziel «möglichst lang leben» sehr erstrebenswert.

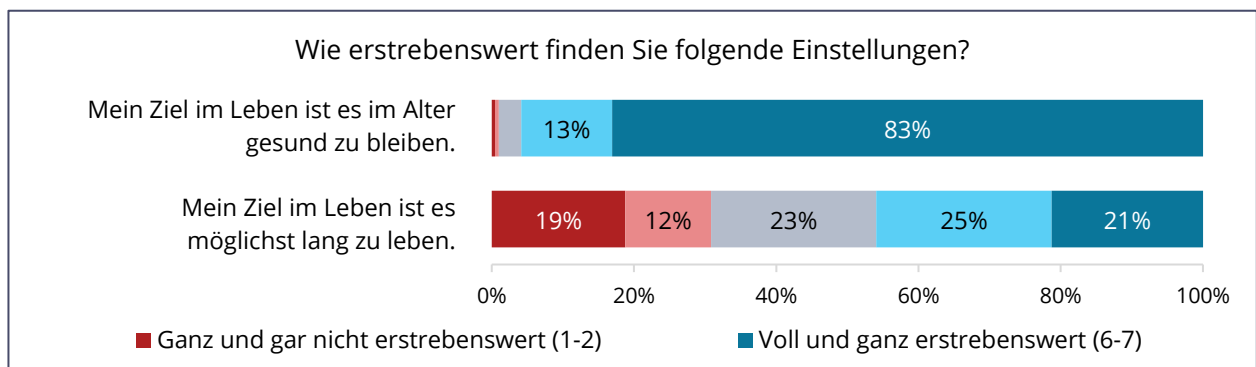


Abbildung 3: Alle Befragten (2'064 Personen).

Die Mehrheit kann sich gut vorstellen zwischen 80 und 90 Jahre alt zu werden. Allerdings würden nur 11% der Gesamtbevölkerung gern über 100 Jahre alt werden. Longevity-Fans hingegen möchten mindestens 90 Jahre alt werden – ein Viertel der Fans sogar über 100 Jahre alt.

Longevity motiviert nur eine Minderheit sich präventiv zu bewegen.

Diese Longevity-Fans ernähren sich (etwas) gesünder und fühlen sich in ihrem Körper wohler als andere Personen. Darüber hinaus zeigen Longevity-Fans eine gewisse Disziplinbereitschaft täglich auf ihre Gesundheit zu achten. Trendmassnahmen wie tägliche Kältebäder und Infrarot-Kabinen werden allerdings auch von ihnen mehrheitlich gemieden (Siehe Abbildung 4, S.5).

Im Vergleich zu anderen motiviert die Longevity-Fans das Ziel «möglichst lang zu leben» häufiger sich präventiv zu verhalten – sich zu bewegen, sich gesund zu ernähren und Vorsorgetermine wahrzunehmen. In der Gesamtbevölkerung wird dieses Motiv von ungefähr einem Fünftel als sehr wichtiger Grund für Bewegung (20%), gesunde Ernährung (22%) und Nutzung von Angeboten der Krankheitsprävention (18%) angegeben. Im Vergleich nennt ungefähr die Hälfte der Longevity-Fans dieses Motiv als ein sehr wichtigen Grund, warum sie sich bewegen (57%), gesund ernähren (63%) oder Vorsorgetermine wahrnehmen (53%).

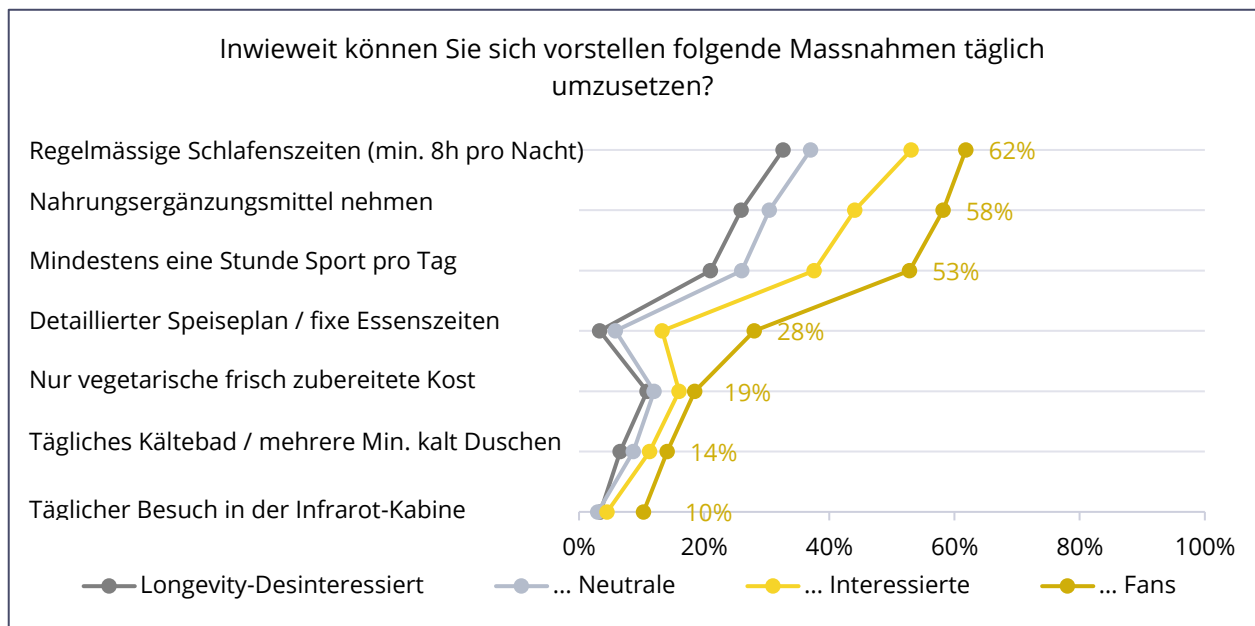


Abbildung 4: Alle Befragten nach Longevity-Typen (für eine Definition siehe Fusszeile 1). Longevity-Desinteressierte (275 Personen), Longevity-Neutrale (848 Personen), Longevity-Interessierte (658 Personen), Longevity-Fans (283 Personen).

2.2 Präventionsverhalten der Schweizer Bevölkerung

2.2.1 Bewegung

Die Schweiz bewegt sich.

Gemessen an den Bewegungsempfehlungen der WHO² zeigt die Schweizer Bevölkerung ein gutes Bewegungsverhalten. Der Mehrheit fällt es nicht schwer sich über eine gesamte Woche hinweg ausreichend zu bewegen. Jede fünfte Person bewegt sich jedoch zu wenig und ist damit auch unzufrieden.

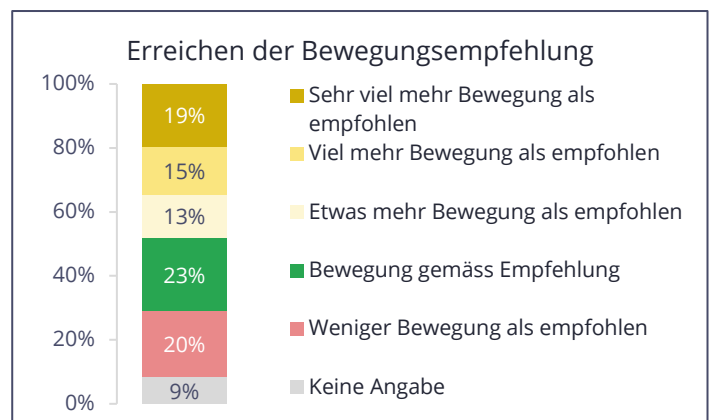


Abbildung 5: Alle Befragten (2'064 Personen).

² Die WHO empfiehlt mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. Gehen oder Velofahren, Garten- und Hausarbeit etc.) oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität (z.B. Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich. Dabei kann Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität auch kombiniert werden (Bundesamt für Sport BASPO, 2024). Das Bewegungsverhalten wurden anhand des Verhaltens in den letzten 7 Tagen gemessen. Es wurde gefragt: Wie viele Stunden haben Sie ungefähr mit körperlichen Aktivitäten mittlerer / hoher Intensität in den letzten 7 Tagen insgesamt verbracht?

Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung treibt keine sportlichen Aktivitäten. 40% treiben an ein bis zwei Tagen pro Woche sportliche Aktivitäten (bspw. Jogging, Schwimmen), 14% an drei Tagen pro Woche. Leichtere Bewegungsformen (bspw. Gehen oder leichtes Velofahren) werden (deutlich) häufiger bzw. an mehr Tagen pro Woche durchgeführt.

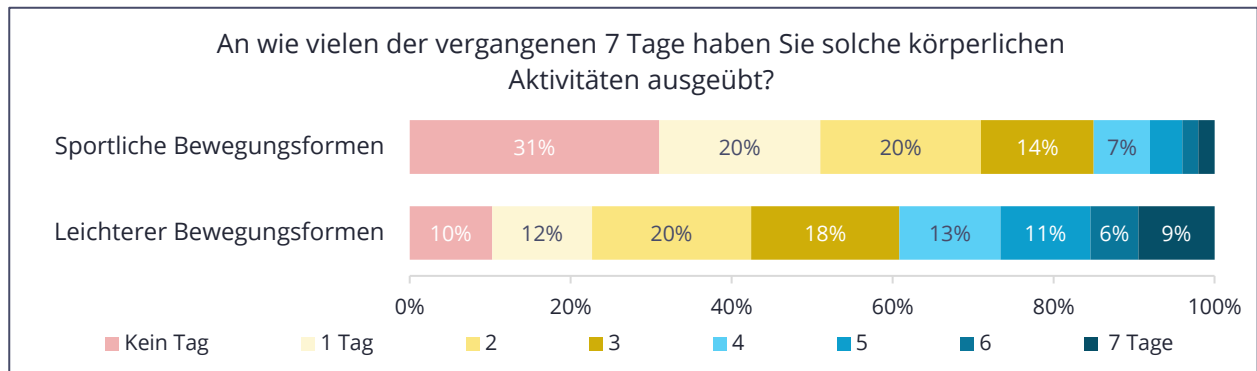


Abbildung 6: Alle Befragten (2'064 Personen)

Häufige Gründe, weswegen man sich nicht ausreichend bewegt, sind Antriebslosigkeit und fehlende langfristige Motivation. Für Personen im Erwerbsalter sind auch berufliche Hinderungsgründe relevant. Bis zu 28% geben dies als sehr wichtigen Hinderungsgrund an. Personen zwischen 30 und 44 Jahren haben (zudem) weniger Zeit aufgrund von familiären Verpflichtungen (27%).

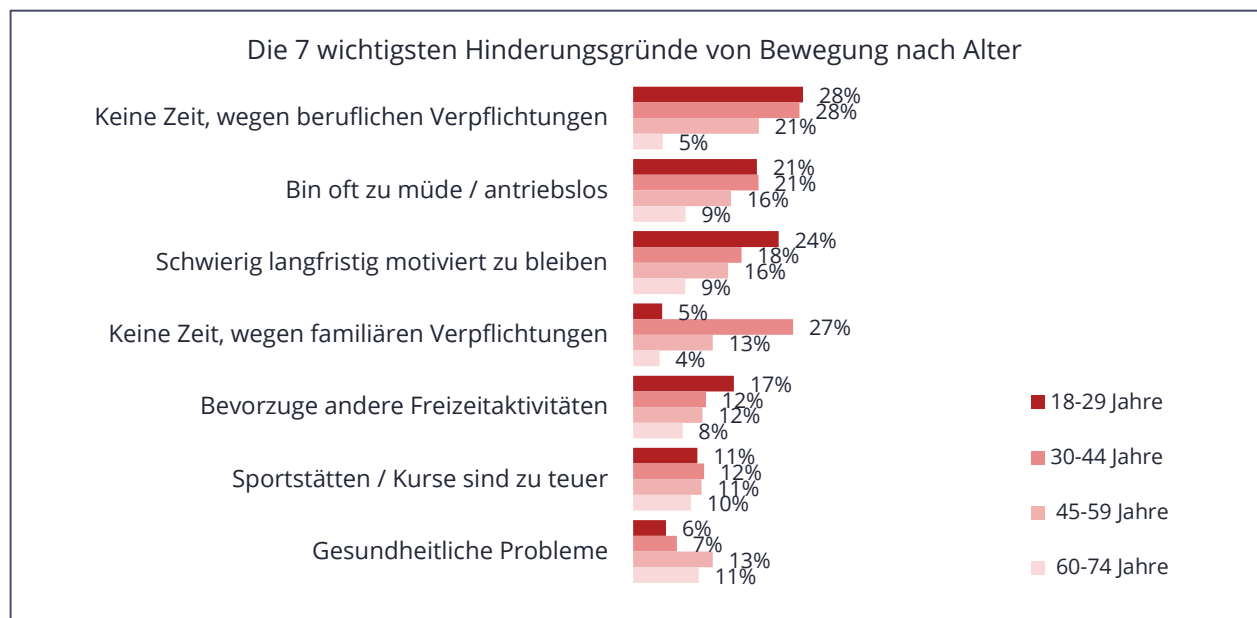


Abbildung 7: Befragte, die sich ähnlich viel oder weniger als andere Personen ihres Alters bewegen. | Anzahl befragter Personen pro Altersgruppe: 18-29 Jahre: 317 | 30-44 Jahre: 494 | 45-59 Jahre: 495 | 60-74 Jahre: 357 | Es wurde gefragt «Was hindert Sie in der Regel daran körperliche Aktivitäten höherer oder mittlerer Intensität (noch) häufiger auszuüben?» Befragte wurden gebeten je Antwortkategorie anzugeben, ob dies kein Grund, mit ein Grund oder ein sehr wichtiger Grund ist. Dargestellt werden die Anteile der Nennungen für «sehr wichtiger Grund».

Personen mittleren Alters fällt es etwas schwerer sich im Alltag viel zu bewegen.

Im Vergleich zu anderen fällt es Personen mittleren Alters (30-59 Jahre) etwas schwerer sich über die Bewegungsempfehlungen hinaus zu bewegen. Weniger als die Hälfte bewegt sich mehr als von den Bewegungsempfehlungen nahegelegt. 60% der Personen zwischen 60 und 74 Jahren bewegen sich hingegen mehr als ihnen von den Bewegungsempfehlungen nahegelegt wird. Nur 13% der 60- bis 74-jährigen bewegen sich weniger als empfohlen. Bei Personen unter 60 Jahren liegt dieser Wert bei bis zu 24%. Mit zunehmendem Alter werden sportliche Bewegungsformen durch leichtere Bewegungsformen abgelöst.

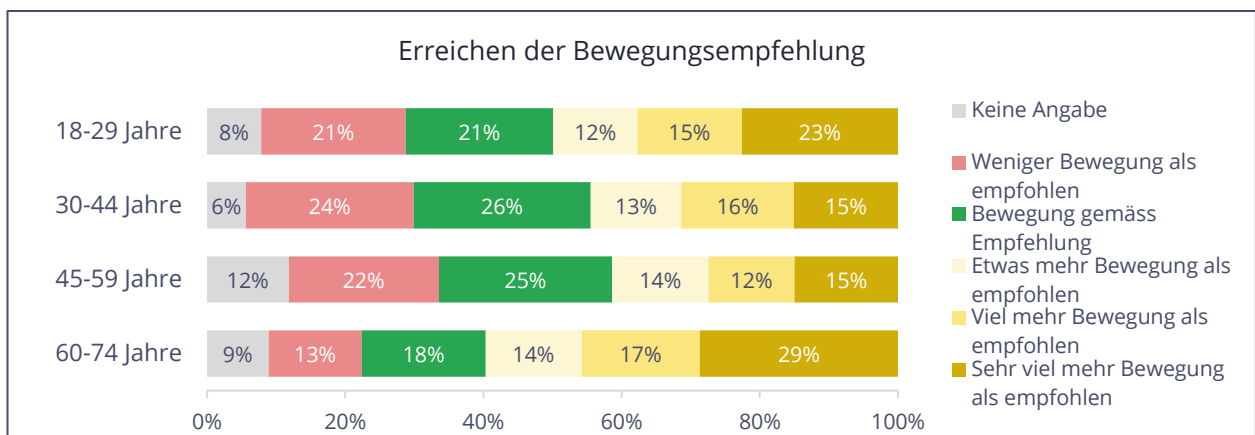


Abbildung 8: Alle Befragten ausgewertet nach Altersgruppen. Anzahl befragter Personen pro Altersgruppe: 18-29 Jahre: 381 | 30-44 Jahre: 602 | 45-59 Jahre: 609 | 60-74 Jahre: 472.

2.2.2 Ernährung

Schweizer:innen sind überzeugt sich gesund zu ernähren.

Die deutliche Mehrheit der Schweizer Bevölkerung empfindet ihr Ernährungsverhalten als gesund. Sie haben zudem den Eindruck, dass sie sich gesünder als andere ernähren. Das Verhalten weist trotz der positiven Selbsteinschätzung Verbesserungspotenzial auf.

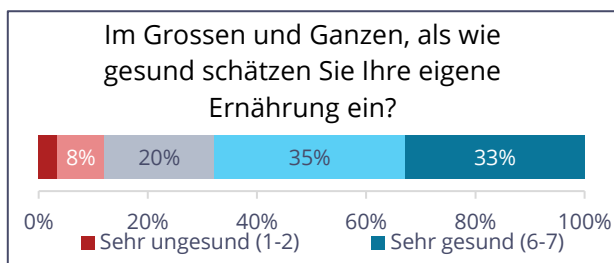


Abbildung 9: Alle Befragten (2'064 Personen).

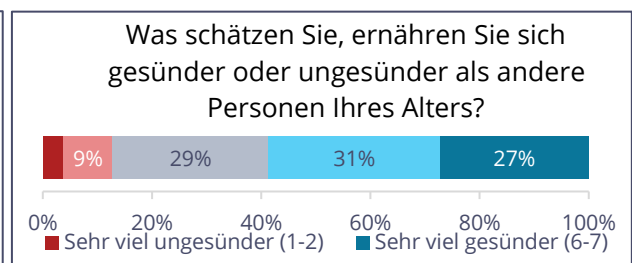


Abbildung 10: Alle Befragten (2'064 Personen).

Orientiert an der Schweizer Ernährungsempfehlung³ betrifft dies vor allem den täglichen Konsum von Vollkorn-Getreideprodukten und Kartoffeln, Nüssen und Samen, Obst und Gemüse sowie Milchprodukten. Gut 54% essen weniger Vollkorn-Getreideprodukte und Kartoffeln, 53% weniger Nüsse und Samen, 44% weniger Obst und Gemüse und 42% weniger Milchprodukte als empfohlen. Besonders leicht fällt es den Flüssigkeitsbedarf sowie den Proteinbedarf durch pflanzliche und tierische Produkte zu decken. Dabei wird eine proteinreiche Ernährung von einem Drittel (33%) aller Personen als sehr gesund eingeschätzt.

Zuckerarme Ernährung ist gesund, aber schwierig im Alltag umzusetzen.

Am gesündesten ist laut Einschätzung der Bevölkerung eine zuckerarme Ernährungsform (55%). Nachhaltige Ernährungsformen wie eine biologische Ernährung sowie vegetarische Ernährung werden von gut einem Drittel (36%) respektiv einem Fünftel (22%) als sehr gesund eingeschätzt. Damit wird die vegetarische Ernährung als etwas gesünder eingeschätzt als ein regelmässiger Fleisch- oder Fischkonsum (15%). Die vegane Ernährung ist wenig populär und wird kritisch eingeschätzt. Nur 7% nehmen eine vegane Ernährung als sehr gesund wahr.

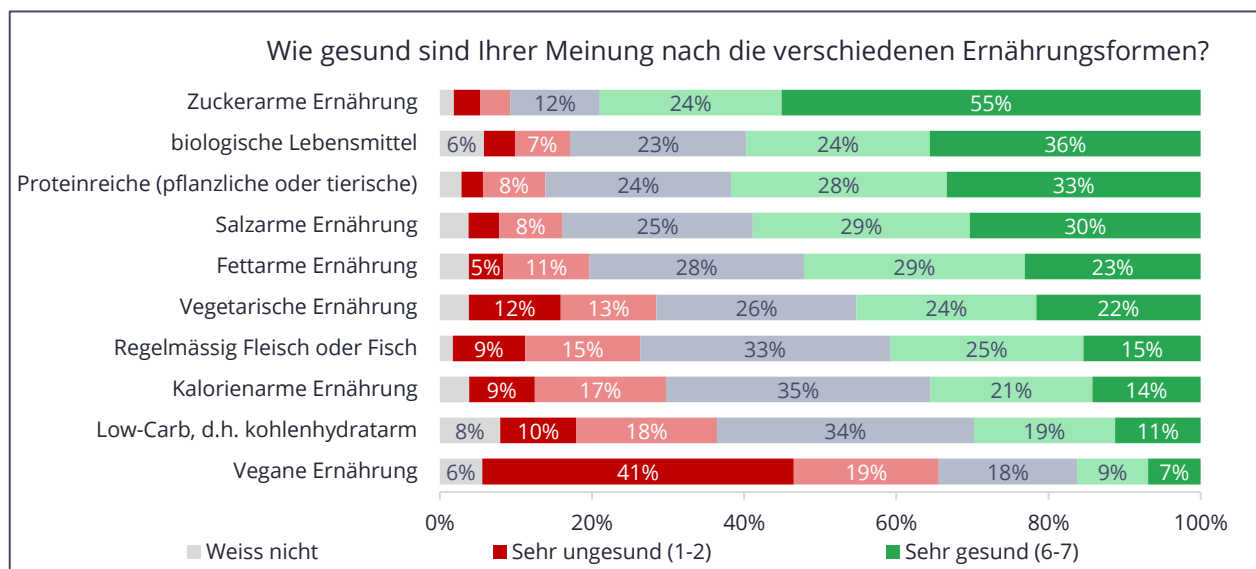


Abbildung 11: Alle Befragten (2'064 Personen).

Im Alltag wird auf gesunde Ernährungsformen jedoch nur teilweise Wert gelegt. Dies trifft vor allem auf eine zuckerarme, salzarme und biologische Ernährung zu. Eine

³ Schweizer Ernährungsempfehlungen: 1-2 Liter ungesüsste und alkoholfreie Getränke am Tag | 5 Handvoll Obst oder Gemüse am Tag | 3 Portionen Vollkorn-Getreideprodukte oder Kartoffeln am Tag | 2-3 Portionen Milchprodukte am Tag | 1 Portion pflanzliche oder tierische Proteine am Tag | 1 kleine Handvoll Nüsse oder Samen am Tag | 2 Esslöffel vorwiegend pflanzliche Öle oder Fette am Tag | 1 Portion Süssgetränke, Süsses oder salzige Snacks am Tag (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2024)

zuckerarme Ernährung wird bspw. von 55% als sehr gesund eingeschätzt, aber nur 29% ist diese im Alltag beim Essen sehr wichtig.

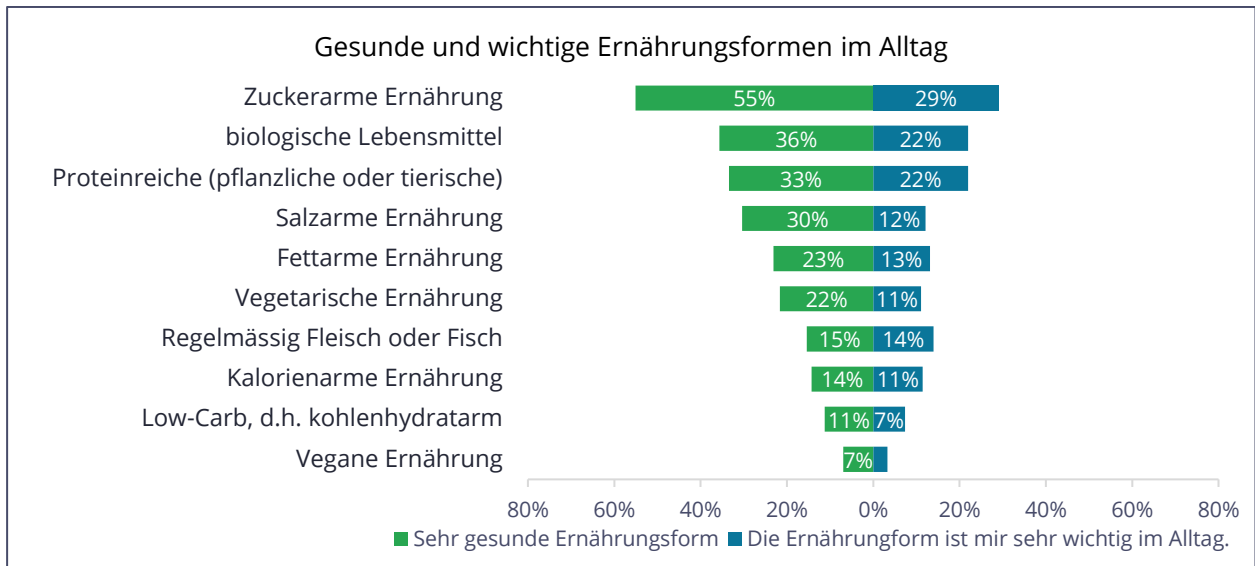


Abbildung 12: Alle Befragten (2'064 Personen).

Personen, die sich ungesund ernähren, sind meist auch unzufrieden damit. Sehr wichtige Hinderungsgründe für eine gesunde Ernährung sind häufig fehlender Antrieb, selbst zu kochen und dauerhaft auf eine gesunde Ernährung zu achten, sowie Stress.

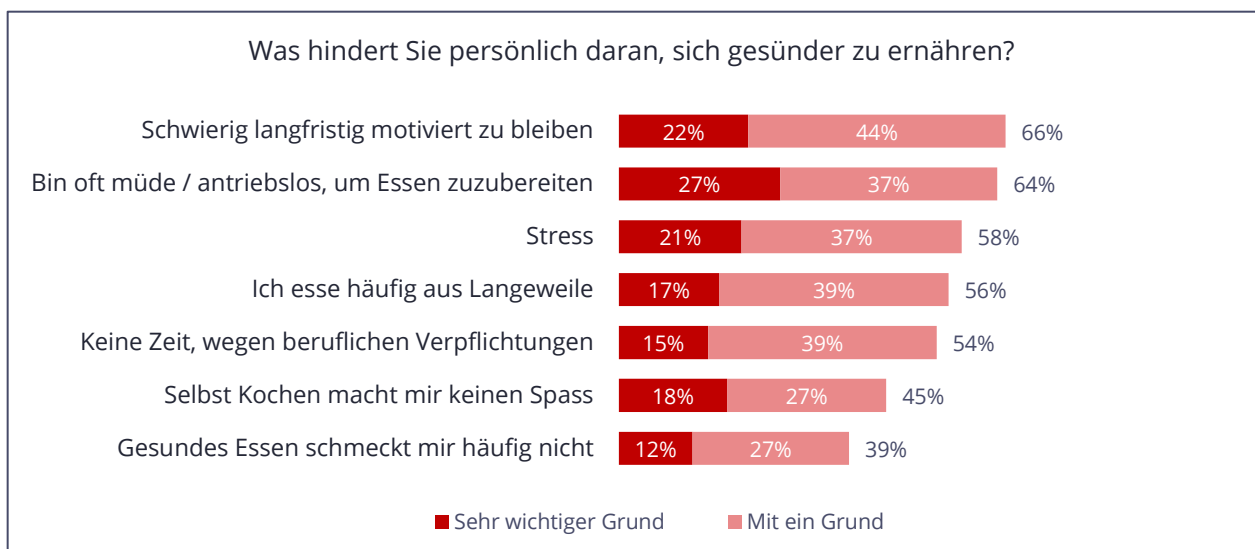


Abbildung 13: Befragte, die sich im Vergleich zu anderen ungesünder ernähren (Selbsteinschätzung) (266 Personen) | Befragte wurden gebeten je Antwortkategorie anzugeben, ob dies kein Grund, mit ein Grund oder ein sehr wichtiger Grund ist. Dargestellt werden die Anteile der Nennungen für «sehr wichtiger Grund» und «mit ein Grund», sowie die Summe der beiden Nennungen.

2.2.3 Krankheitsprävention

Angebote der Krankheitsprävention werden gut genutzt – vor allem von Älteren.

Das Angebot im Bereich Krankheitsprävention wird in der Schweiz gut genutzt. Nur 15% der Gesamtbevölkerung haben im letzten Jahr keinen Vorsorgetermin wahrgenommen. Frauen nutzen Angebote zur Krankheitsprävention häufiger als Männer. Am häufigsten nutzen sie die Dentalhygiene und die gynäkologische Vorsorge. Geschlechtsunabhängig nutzen ältere Personen häufiger Krankheitspräventionsangebote, welche zum Teil auch erst ab einem bestimmten Alter von der Krankenversicherung übernommen werden (z.B. Darmkrebsfrüherkennung oder Mammographie).

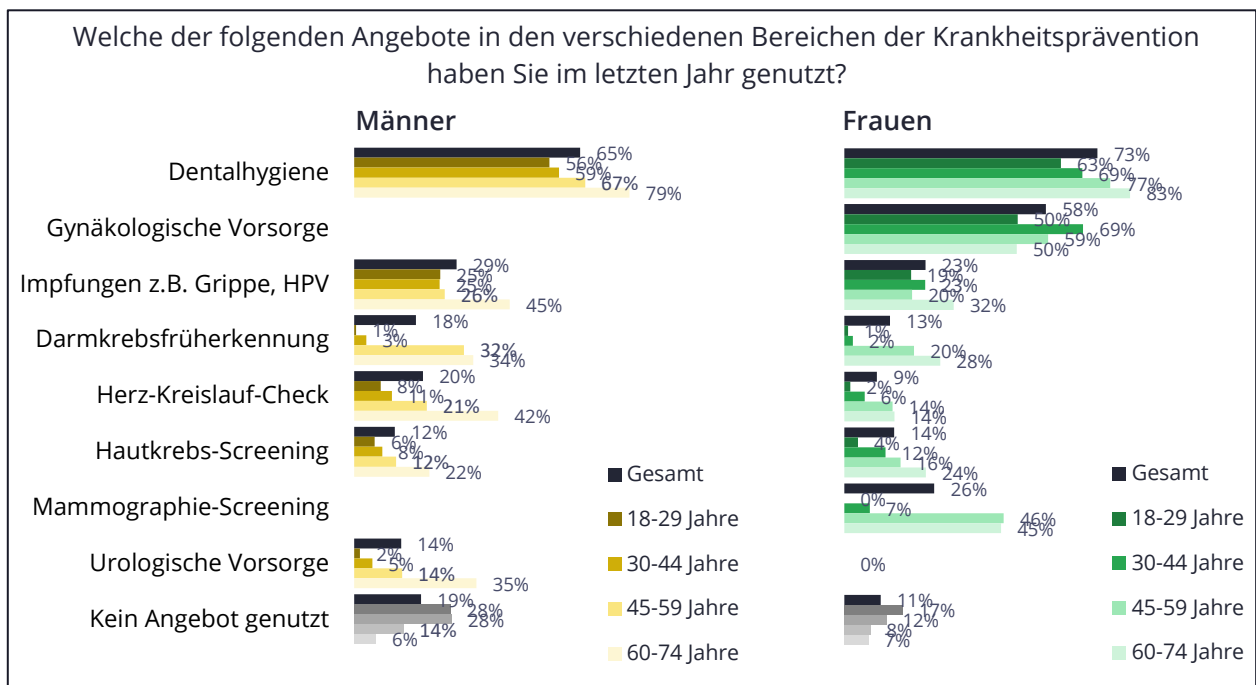


Abbildung 14: Männer und Frauen ausgewertet nach Altersgruppen. Anzahl befragter Personen pro Altersgruppe: Gesamt: Männer 1'022, Frauen 1'032 | 18-29 Jahre: Männer 191, Frauen 188 | 30-44 Jahre: Männer 300, Frauen 301 | 45-59 Jahre: Männer 303, Frauen 302 | 60-74 Jahre: Männer 228, Frauen 241.

Jede dritte Person, die kein Angebot genutzt hat, findet es nicht notwendig (32%). Für fast jede fünfte Person sind die Kosten zu hoch (19%). Gut jede achte Person hat eine grundsätzliche Abneigung gegen Arztbesuche oder zu wenig Zeit (je 12%).

2.2.4 Motive für ein präventives Verhalten der Schweizer Bevölkerung

Prävention – ein mitschwingender Gedanke beim gesundheitsfördernden Verhalten. Spass und Freude an Bewegung und gesunder Ernährung sind teilweise relevanter.

Die Beweggründe für ein gesundheitsförderndes Bewegungs- und Ernährungsverhalten sind vielfältig. Der Wunsch, auch im Alter gesund zu bleiben, ist bei fast allen Personen vorhanden – und besonders verhaltensbestimmend bei Personen, die sich viel bewegen und sehr gesund ernähren. 51% respektiv 60% geben an, dass dies ein sehr wichtiger Grund für ihr Verhalten ist.

Weitere sehr wichtige Gründe für (mehr) Bewegung sind eine Verbesserung der Körperform respektiv des Gewichts sowie eine bessere Beweglichkeit. Eine gesunde Ernährung wird ebenfalls oft aus dem Wunsch heraus, die Körperform oder das Gewicht zu halten oder zu verbessern, betrieben.

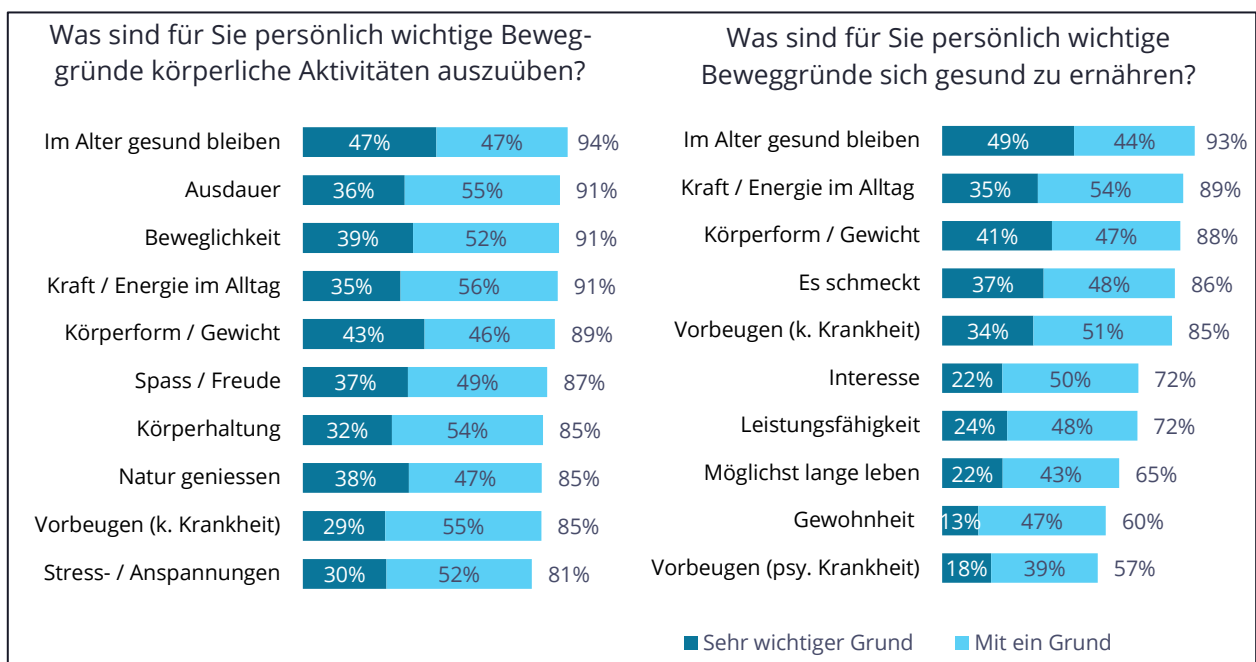


Abbildung 15: Links: Befragte, die sich in den letzten 7 Tagen bewegt haben (1'899 Personen). Rechts: Befragte, die sich min. gesund ernähren und ihren Ernährungsstil als gleichgesund oder gesünder einschätzen als bei anderen (1'703 Personen). Befragte wurden gebeten je Antwortkategorie anzugeben, ob dies kein Grund, mit ein Grund oder ein sehr wichtiger Grund ist. Dargestellt werden die Anteile der Nennungen für «sehr wichtiger Grund» und «mit ein Grund», sowie die Summe der beiden Nennungen.

Personen, die sich sehr viel bewegen, haben Spass und Freude an den Aktivitäten (50%) und geniessen dabei die Natur (49%). Darauf folgen Gründe wie Körperform und Gewicht sowie Beweglichkeit verbessern oder halten (48% respektiv 47%). Für Personen, die sich sehr gesund ernähren, ist das Vorbeugen gegen körperliche Erkrankungen gleichermassen wichtig wie die körperliche Erscheinung (je 42%) (Siehe Abbildung 16, S. 12).

Dabei ist zu beachten, dass ihnen die gesunde Ernährung schmeckt (49%). Zudem achten sie stärker darauf, dass sie ihren Körper mit der nötigen Kraft und Energie im Alltag versorgen (47%).

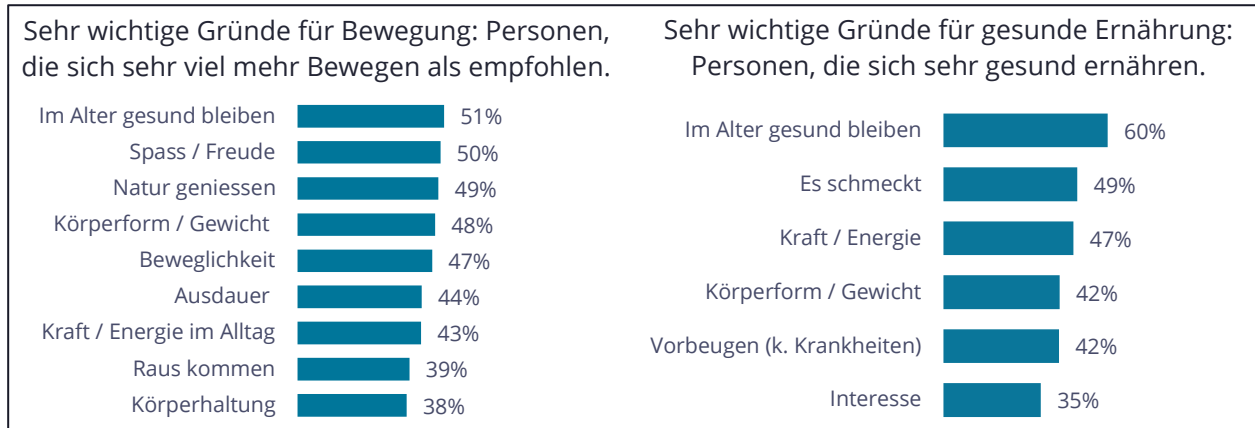


Abbildung 16: Links: Befragte, die sich in den letzten 7 Tagen sehr viel mehr als empfohlen bewegt haben (396 Personen). Rechts: Befragte, die sich sehr gesund ernähren und ihren Ernährungsstil als gleichgesund oder gesünder einschätzen als bei anderen (670 Personen). Angezeigt werden sehr wichtige Gründe ab 35% der Nennungen.

Präventionsmotive wie im Alter gesund zu bleiben oder körperlichen Erkrankungen vorzubeugen sind somit in der Bevölkerung wahrzunehmen. Dabei ist der Wunsch im Alter gesund zu bleiben ein zentraler Motivationsgrund. Weitere Präventionsmotive schwingen eher mit – vor allem bei Personen, die sich sehr gesund ernähren. Aspekte wie Spass und Freude an Bewegung oder am Geschmack des Essens sind relevanter als das Vorbeugen von körperlichen Erkrankungen.

Prävention – weniger relevant für Jüngere, sehr relevant für Ältere.

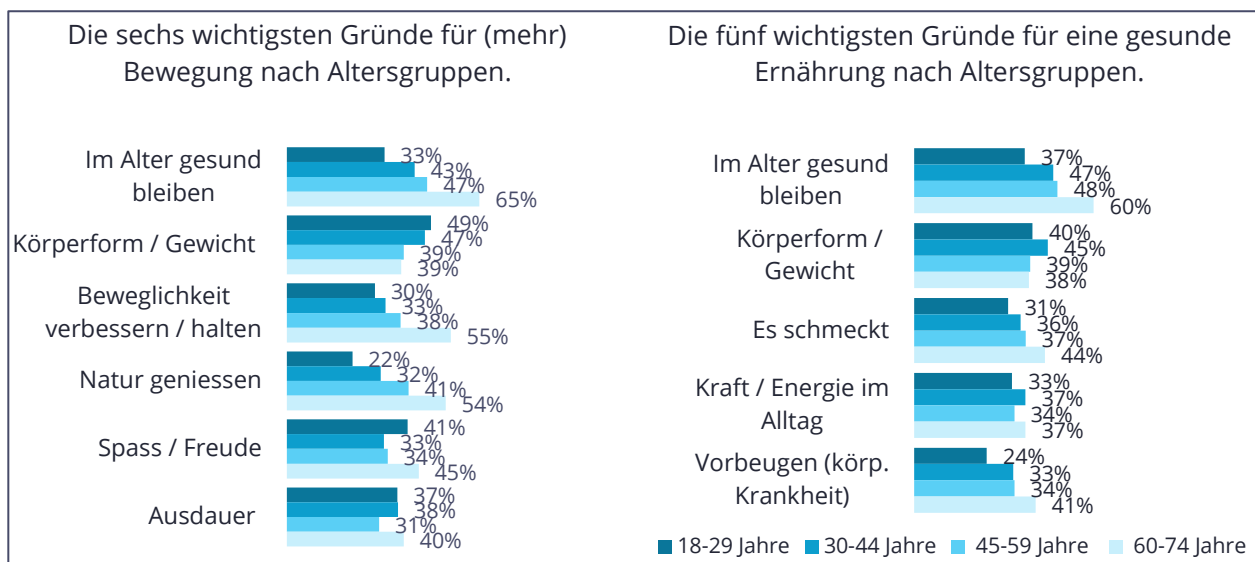


Abbildung 17: Links: Befragte, die sich in den letzten 7 Tagen bewegt haben. Anzahl befragter Personen pro Altersgruppe: 18-29 Jahre: 354 | 30-44 Jahre: 551 | 45-59 Jahre: 555 | 60-74 Jahre: 439. Rechts: Befragte, die sich mindestens gesund ernähren und ihren Ernährungsstil als gleichgesund oder gesünder einschätzen als bei anderen. Anzahl befragter Personen pro Altersgruppe: 18-29 Jahre: 276 | 30-44 Jahre: 485 | 45-59 Jahre: 510 | 60-74 Jahre: 432. Es werden die Anteile «sehr wichtiger Grund» angezeigt.

Je näher das Alter rückt, desto stärker wirkt der Wunsch nach Gesundheit im Alter als Motivator für ein gesundheitsförderndes Verhalten. Bei jüngeren Personen sind präventive Gründe weniger relevant für ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten.

Erwartungsgemäss ist der Wunsch, Erkrankungen frühzeitig/rechtzeitig behandeln zu können, auch einer der Hauptgründe, warum Personen medizinische Vorsorgetermine wahrnehmen. Ältere Personen nutzen solche Angebote zwar häufiger als jüngere, doch auch sechs von zehn unter 30-jährigen erachten Vorsorgetermine als die Norm.

2.3 Unterstützung für eine gesunde Schweizer Bevölkerung

Prävention liegt klar in der Eigenverantwortung. Handlungsbedarf sieht man aber auch bei staatlichen und gesellschaftlichen Akteuren.

Die Schweiz ist sich einig, dass Gesundheitsvorsorge primär in der Eigenverantwortung jeder einzelnen Person liegt. Staatlichen und gesellschaftlichen Akteuren wie Gemeinden, Kantonen, Bund sowie Krankenkassen und Arbeitgebern wird allerdings eine Mitverantwortung zugeschrieben. Dies äussert sich vor allem im Handlungsbedarf, der jedem Akteur zugeschrieben wird.

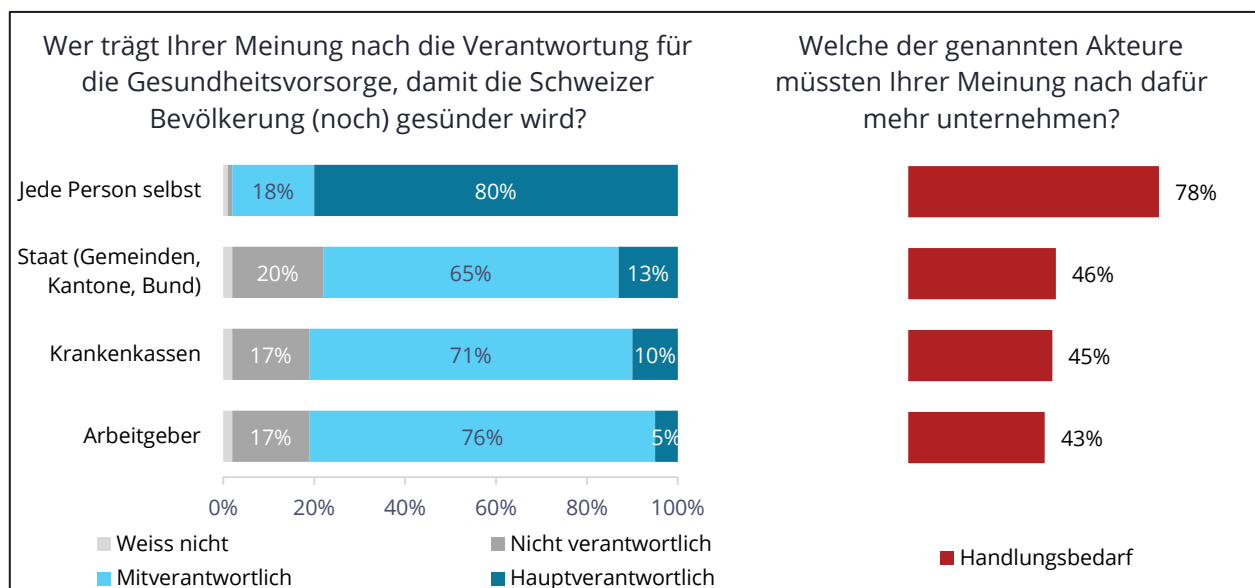


Abbildung 18: Alle Befragten (2'064 Personen). Links: Befragte wurden gebeten pro Antwortkategorie eine Auswahl zu treffen. Rechts: Mehrfachantwort möglich.

Jüngere Personen tendieren dazu staatliche und gesellschaftliche Akteure mehr in die Mitverantwortung zu ziehen als ältere. 68% der 18-29-Jährigen und 87% der 60-74-Jährigen sehen einen Handlungsbedarf bei jeder Person selbst. 54% respektiv 49% der 18-29-Jährigen und 37% respektiv 38% der 60-74-Jährigen sehen Handlungsbedarf beim Staat respektiv den Krankenkassen.

Ein regionaler Vergleich zeigt, dass Personen in der Westschweiz weniger stark davon überzeugt sind, dass Gesundheitsvorsorge nur Privatsache ist, und dass sie bei staatlichen Akteuren und Krankenkassen einen ähnlich hohen Handlungsbedarf wie bei Privatpersonen sehen.

Incentivierung durch staatliche und gesellschaftliche Massnahmen ist laut der Bevölkerung vielversprechend.

In der Befragung wurden verschiedene Massnahmen zur Förderung der Gesundheitsvorsorge in der Schweiz vorgestellt. Befragte wurden gebeten einzuschätzen, inwieweit diese ihrer Meinung nach hilfreich wären. Die Fördermassnahmen lassen sich in drei Bereiche einordnen: Information der Bevölkerung, Incentivierung der Bevölkerung sowie Vorschriften für die Bevölkerung und Wirtschaft. Es zeigt sich, dass insbesondere Massnahmen der Incentivierung als hilfreich wahrgenommen werden – 50% der Schweizer Bevölkerung würden die steuerliche Absetzbarkeit von Präventionskosten sowie eine stärkere finanzielle Unterstützung durch die Grundversicherung befürworten. Weitere Incentivierungsmassnahmen wie eine Kostenbeteiligung an Sportkursen durch den Arbeitgeber oder ein Bonusprogramm der Zusatzkrankenversicherung erreichen Zustimmungswerte von über einem Drittel in der Bevölkerung (38% respektiv 37%).

Dem gegenüber stehen die vorgeschlagenen Massnahmen zur Information der Bevölkerung, welche teilweise sehr geringe Zustimmungswerte erreichen (z.B. 12 % für eine KI-basierte App mit personalisierten Tipps). Vergleichsweise gut schneidet das Erinnerungssystem der Krankenkassen an Vorsorgetermine ab (34%). Vorschriften für die Bevölkerung und Wirtschaft erreichen Zustimmungswerte von 29% für obligatorische Vorsorgeuntersuchungen und 34% für staatliche Ernährungsvorgaben (bspw. für den Zucker- und Salz-Gehalt in fertig zubereiteten Mahlzeiten).

Analog zur Einschätzung des Handlungsbedarfs sind jüngere Personen den verschiedenen Massnahmen gegenüber etwas offener eingestellt als ältere Personen. Ein regionaler Vergleich zeigt zudem, dass Personen aus der Westschweiz und dem Tessin Massnahmen etwas offener gegenüberstehen als Personen aus der Deutschschweiz.

Methodik der Datenerhebung

Die Online-Befragung fand im Zeitraum vom 06. bis 18. März im intervista Online-Panel statt. Die Stichprobe umfasst 2'064 Personen zwischen 18 und 74 Jahren aus der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz (Vertrauensintervall +/- 2.2 Prozentpunkte). Die Stichprobe wurde nach Alter, Geschlecht und Sprachregion kreuzquotiert. In der italienischsprachigen Schweiz wurden überproportional viele Personen befragt, um pro Region eine ausreichend grosse Fallzahl zu erhalten. Kleine Abweichungen zur repräsentativen Verteilung der Schweizer Bevölkerung wurden nach der Erhebung für die Analyse mittels Gewichtung ausgeglichen.

Literaturverzeichnis

Bundesamt für Sport BASPO (2024), Erwachsene,
<https://www.hepa.admin.ch/de/erwachsene> (letzter Zugriff: 27.03.2024)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und Bundesamt für
Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (2024), Schweizer
Ernährungsempfehlungen.

Publikation des Berichts

August 2025

Autor:innen



Hannah Greifenberg, Senior Projektleiterin
intervista AG

Felix Bernet, Mitglied der Geschäftsleitung
intervista AG

Auftraggeberin



Dr. Isabelle Vautravers, Geschäftsführerin
Stiftung Sanitas Krankenversicherung