



Märkte

Adipositas: Was weiss die Schweiz?

Eine neue Studie zeigt, wie die Schweizer Bevölkerung Übergewicht und Adipositas wahrnimmt und wie Betroffene ihren Lebensstil verbessern möchten.

TEXT: REDAKTION

Seit dem Jahr 2000 anerkennt die WHO Adipositas als chronische komplexe Krankheit. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 zeigte: 31 Prozent der in der Schweiz lebenden Personen ab 15 Jahren waren übergewichtig und 12 Prozent adipös. Laut WHO entsteht Übergewicht hauptsächlich durch Bewegungsmangel und eine zu kalorienreiche Ernährung.

Lebensstil: überwiegend mittelmässig

Im November 2025 führte YouGov Schweiz im Auftrag von Medbase AG | iMPuls eine Studie durch, in der rund 1500 Personen im Alter von 18 bis 79 Jahren zum Thema Übergewicht und Adipositas befragt wurden. Nur 31 Prozent der Befragten bewerteten ihren Lebensstil als gesund, zwei Drittel hingegen als mittelmässig. Die Befragten identifizierten folgende Bereiche, in denen sie ihren Lebensstil verbessern möchten:

- > mehr körperliche Aktivität (54 %)
- > ausgewogene Ernährung (44 %)
- > Stress reduzieren/mentale Gesundheit stärken (43 %)
- > Schlaf optimieren (30 %)

Information und Stigmatisierung

Obwohl 85 Prozent der Befragten den Begriff «Adipositas» kennen, wissen nur etwa die Hälfte, ab welchem Body-Mass-Index er beginnt. Stigmatisierung aufgrund des Körpergewichts ist in der Schweiz weitverbreitet: Von 1187 befragten Personen haben 76 Prozent bereits erlebt oder gehört, dass jemand aufgrund des Körpergewichts benachteiligt oder abschätzend behandelt wurde.

Ziel: die Gesundheit verbessern

Für die Mehrheit (56 %) der Befragten mit Übergewicht oder Adipositas steht die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit an erster Stelle. Auch die Prävention oder Reduktion von Krankheiten spielt mit 44 Prozent eine wichtige Rolle. Für 36 Prozent der Befragten ist die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit ein weiteres Ziel. Nur 20 Prozent nennen die Verbesserung des äusseren Erscheinungsbilds als Motivation.

Fehlende Motivation, insbesondere bei den 60- bis 79-Jährigen, und Zeitmangel sind die grössten Hindernisse für einen gesunden Lebensstil. Privater und beruflicher Stress sowie Schlafmangel erschweren die Umsetzung gesunder Gewohnheiten zusätzlich. Interessanterweise steigt mit zunehmendem Alter der Anteil der Personen, die sich ausgewogen ernähren. Bei den 60- bis 79-Jährigen ist er mit 51 Prozent am höchsten.

Massnahmen zur Gewichtsreduktion

Drei Viertel der übergewichtigen Personen haben bereits Massnahmen zur Gewichtsreduktion ergriffen. Die häufigsten sind: Ernährungsumstellung, Diäten und Bewegungsprogramme. Kurzfristige Diäten scheinen dabei am wenigsten erfolgreich zu sein. Als Gründe für das Nicht-Fortführen der Massnahmen wurden am häufigsten fehlende Motivation oder mangelnde Disziplin (47 %), ausbleibende Erfolge (33 %) und Zeitmangel im Alltag (25 %) genannt. <

Quellen:

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 |
YouGov Switzerland 2025 | Lara Brunner, impuls.migros.ch.