

ZUR ZEIT GESUND UND GFRÄSS

5/2008



Ernährung, Sport und Körpergewicht in der Stadt Zürich

INHALT

1	GLÜCKLICHE ZÜRCHERINNEN UND ZÜRCHER	3
2	GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN	4
3	BEWUSSTHEIT DER ERNÄHRUNG	6
4	WIE VIEL WIRD GETRUNKEN?	7
5	FRÜCHTE UND GEMÜSE	8
6	MILCH UND MILCHPRODUKTE	10
7	FLEISCH, WURST UND FISCH	11
8	KÖRPERLICHE BEWEGUNG	12
9	KÖRPERGEWICHT	15
	QUELLE	19

Herausgeberin, Redaktion und Administration

Stadt Zürich
Präsidialdepartement
Statistik Stadt Zürich

Autor

Beat Mischler

Auskunft

Beat Mischler
Telefon 044 250 48 17

E-Mail

statistik@zuerich.ch

Internet

www.stadt-zuerich.ch/statistik

Preis

Einzelverkauf Fr. 5.–
Artikel-Nr. 1004 085

Abonnement Fr. 40.–

Artikel-Nr. 1000 473
Die Reihe erscheint
von Zeit zu Zeit; geplant sind
ca. 10 Ausgaben pro Jahr

Reihe

ZurZeit

ISSN 1662-5234

Bezugsquelle

Statistik Stadt Zürich
Napfgasse 6, 8001 Zürich
Telefon 044 250 48 00
Telefax 044 250 48 29

Copyright

Statistik Stadt Zürich,
Zürich 2008
Abdruck – ausser für kom-
merzielle Nutzung – unter
Quellenangabe gestattet

1.12.08/Mi

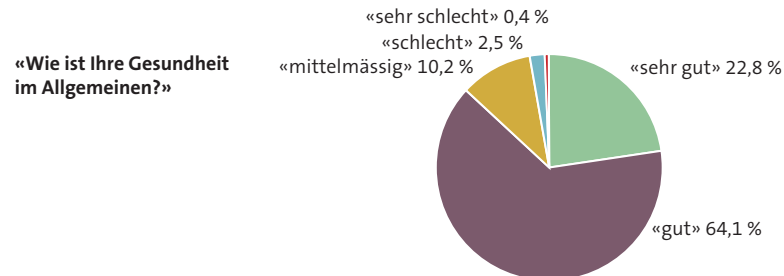
Committed to Excellence
nach EFQM

Eine fundierte Analyse der Ergebnisse der Gesundheitsbefragung 2007 wird im Rahmen des ersten **Gesundheitsberichtes der Stadt Zürich** erfolgen, der gegenwärtig in interdepartementaler Zusammenarbeit entsteht. Sein Erscheinen ist auf Ende 2009 geplant.

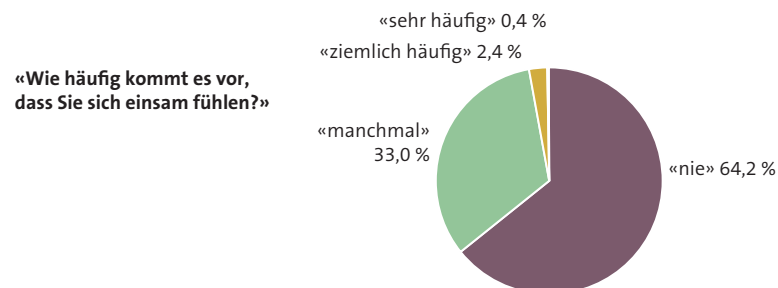
1

GLÜCKLICHE ZÜRCHERINNEN UND ZÜRCHER

Die Zürcherinnen und Zürchern sind in ausgezeichneter Verfassung: Sechs von sieben Personen bezeichnen ihre Gesundheit als «gut» oder «sehr gut». Nur jede vierzigste fühlt sich «schlecht», und um einmal die Antwort «sehr schlecht» zu erhalten, muss man mehr als zweihundert Menschen befragen.

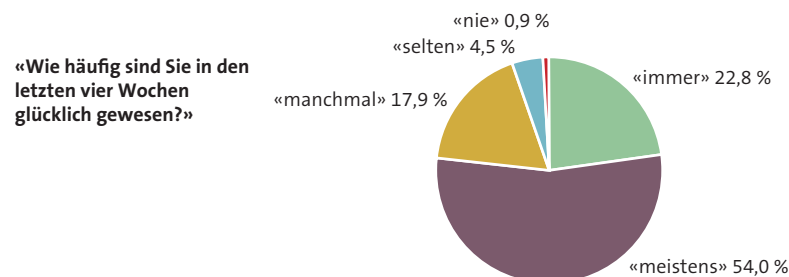


Gesundheit ist eine fundamentale, aber natürlich nicht die einzige Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben. Die soziale Integration ist eine weitere Voraussetzung: Wer sich einsam fühlt, wird sich kaum als glücklich bezeichnen. Auch in dieser Hinsicht geht es den Zürcherinnen und Zürchern gut: Fast zwei Drittel der Befragten fühlt sich nie einsam – die Übrigen kennen das Gefühl. Allerdings tritt es nur bei jeder vierzigsten Person «ziemlich häufig» auf, «sehr häufig» nur bei einer Person auf etwa dreihundert.



Da zum Glück natürlich auch wirtschaftliche Sicherheit gehört, sei daran erinnert, dass das Jahr 2007, in welchem die Befragung durchgeführt wurde, einen von der Finanzkrise noch unbehelligten heiteren Wirtschaftshimmel zeigte: Die Arbeitslosigkeit sank von den schon am Jahresanfang niedrigen 3,6 Prozent bis zum Jahresende auf 2,8 Prozent. Auch von wirtschaftlicher Seite waren also nur selten Beeinträchtigungen des Glücks zu erwarten.

Die Hälfte der Zürcherinnen und Zürcher fühlte sich in den vier Wochen vor der Befragung «meistens» glücklich, und ein weiteres Viertel schwamm sogar «immer» im Glück. «Selten» glücklich fühlte sich jede zwanzigste Person, und ganz auf Glück verzichten musste nur jede hundertste.



2

GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN

Das zu Beginn entworfene Bild einer Bevölkerung in ausgezeichneter gesundheitlicher Verfassung differenziert sich, wenn man die Leute nach einzelnen Irritationen ihres Körpergefühls befragt. Obwohl häufig nicht wirklich einschränkend, leiden doch viele Leute an irgendwelchen kleinen Gebrechen, die sie zwar gern los wären, mit denen sie sich aber inzwischen doch meist arrangiert haben. Grafik G_2.1 listet die Antworten zu Fragen auf, die sich durchgehend auf das Befinden in den letzten vier Wochen bezogen.

Gesundheitliche Beschwerden

G_2.1

► nach Geschlecht



Fieber als Symptom einer Akuterkrankung ist die am seltensten gemeldete gesundheitliche Beeinträchtigung: 2,9 Prozent hatten in den vier Wochen vor der Befragung starkes Fieber, weitere 10,3 Prozent etwas «Tempi».

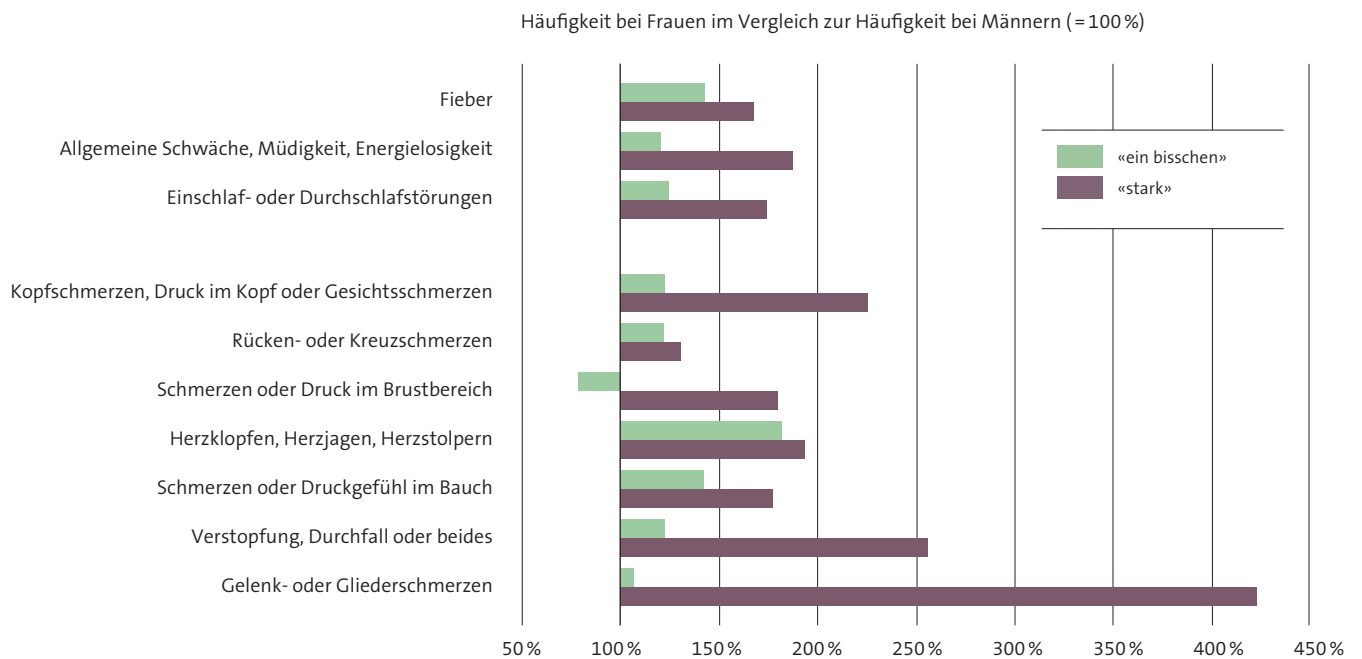
Mit Fieber regelmässig verbunden ist «allgemeine Schwäche, Müdigkeit, Energielosigkeit». Neben Fieber gibt es dafür natürlich viele andere Auslöser. Müdigkeit gehört regelmässig auch zu Schlafstörungen, unter denen etwa ein Drittel der Menschen leiden. Energielosigkeit ist die am häufigsten beklagte gesundheitliche Einschränkung.

Bei je etwa einem Drittel der Menschen traten in den letzten vier Wochen vor der Befragung Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenk- und Gliederschmerzen auf, während Druckgefühle oder gar Schmerzen in Brust oder Bauch eher selten waren.

Bei den Gelenk- und Gliederschmerzen fällt auf, dass sie recht geschlechtsspezifisch sind: Frauen leiden – insbesondere in deren starker Ausprägung – sehr viel häufiger daran als Männer. Grafik G_2.2 setzt die Häufigkeit, mit welcher die Beschwerden bei Frauen auftreten ins Verhältnis zur Auftretenshäufigkeit bei Männern.

Gesundheitliche Beschwerden**G_2.2**

► Auftretenshäufigkeit bei Frauen im Verhältnis zu jener bei Männern



Frauen haben rund vier Mal so häufig unter starken Gelenk- oder Gliederschmerzen zu klagen wie Männer. Nicht ganz so drastisch ist das geschlechtliche Ungleichgewicht bei den anderen Beschwerden, doch sie zeigen durchgehend in die gleiche Richtung: Frauen haben häufigere und stärkere körperliche Beschwerden als Männer. Neben den Gelenk- und Gliederschmerzen treten auch starke Kopfschmerzen und Unregelmässigkeiten der Verdauung bei Frauen doppelt so häufig auf wie bei Männern. Wie weit das häufigere Auftreten von Beschwerden bei Frauen im Zusammenhang steht mit Menstruationsbeschwerden, ist nicht bekannt.

Die «Schweizerische Gesundheitsbefragung» wird seit 1992 alle fünf Jahre durchgeführt: Es handelt sich um eine kombiniert telefonische und schriftliche Befragung bei den in Privathaushalten lebenden Personen über 15 Jahren. Die Befragung wird möglichst kontinuierlich über das ganze Jahr verteilt, damit eine allfällige Föhnlage am Befragungstag die Ergebnisse nicht verzerrt. Im Laufe des Jahres 2007 wurden mit 976 in der Stadt Zürich lebenden Personen Interviews geführt.

Die Fragebogen umfassen mehrere hundert Fragen, die zum Teil sehr detailliert auf bestimmte Krankheitsbilder eingehen. Davon kommen in diesem Heft nur einige wenige zur Darstellung: Thema ist neben der gesundheitlichen Selbstwahrnehmung der Befragten ihr Bewegungs- und Essverhalten und damit im Zusammenhang das Körpergewicht. Auf Krankheiten – auch Suchtkrankheiten – wird nicht eingetreten.

3

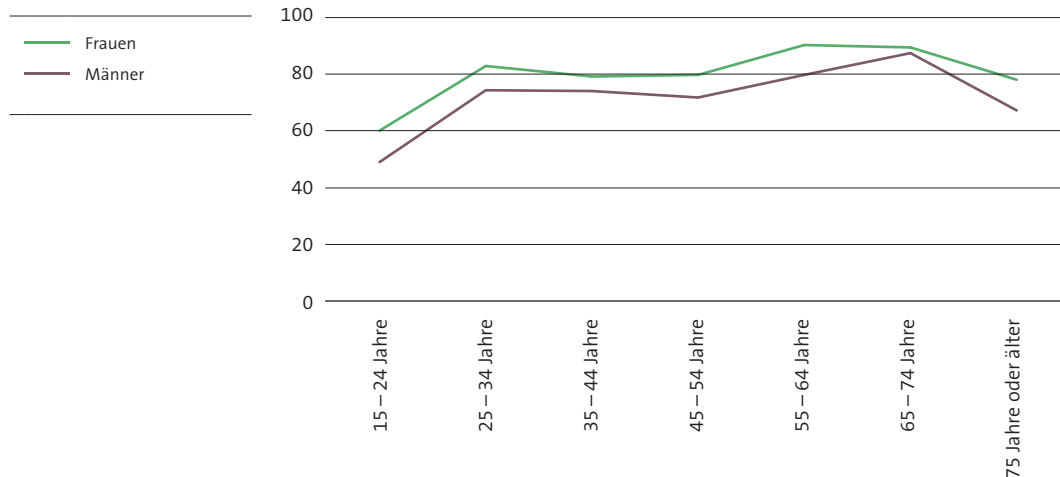
BEWUSSTHEIT DER ERNÄHRUNG

Die Zusammenstellung des Essens wird zunehmend als Möglichkeit der Gesundheitsförderung begriffen. Wie Grafik G_3.1 zeigt, achten die meisten Menschen auf irgendetwas bei ihrem Essen.

Bewusstheit der Ernährung
► nach Alter und Geschlecht G_3.1

«Achten Sie «auf bestimmte Sachen» bei Ihrer Ernährung?»

% Anteil der Personen, die «auf bestimmte Sachen» achten



Mit recht gleich bleibendem Abstand von etwa 10 Prozentpunkten achten Frauen häufiger auf das Essen als Männer. Das ergibt sich einerseits aus den Nachwehen der traditionellen Rollenteilung, in welcher der Frau die Aufgabe der Essenszubereitung zufiel. Gefördert wird diese Aufmerksamkeit aber natürlich auch durch das häufigere Auftreten von körperlichen Beschwerden. Da liegt es nahe, durch Veränderung der Essgewohnheiten Linderung zu suchen.

Der Kurvenverlauf zeigt, dass sich das Bewusstsein der Gesundheitsrelevanz des Essens erst relativ spät aufbaut: Am stärksten nimmt es zwischen 20 und 30 Jahren zu, dann bleibt der Anteil der Menschen, die aufs Essen achten, konstant, um über 50 Jahren noch einmal etwas anzusteigen. Nach 75 fällt dieser Anteil wieder ab.

4

WIE VIEL WIRD GETRUNKEN?

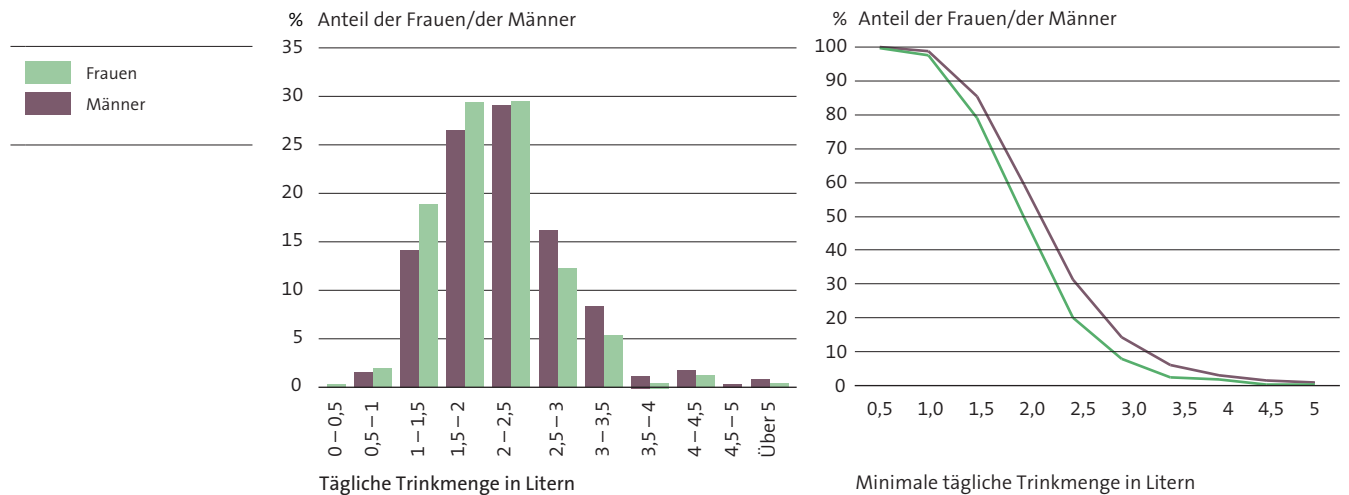
Seit einigen Jahren wird propagiert, man solle viel trinken. Wie viel die Leute nach eigener Einschätzung trinken, ist in Grafik G_4.1 dargestellt, und zwar auf zweierlei Weise. In der linken Teilgrafik ist für jede Trinkmenge aufgezeichnet, wie gross der Anteil der Männer bzw. der Frauen ist, welche diese Menge täglich trinken. Will man wissen, wie viele Leute eine bestimmte Menge oder mehr als diese trinken, muss man die entsprechenden Säulen aufeinander stellen. Das ist schwer abzuschätzen. Deshalb werden in der rechten Teilgrafik Kurven aufgezeichnet, in welchen dies direkt ablesbar ist.

Männer trinken mehr als Frauen: Während nur jede fünfte Frau täglich mindestens 2,5 Liter trinkt, ist es bei den Männern fast jeder dritte. Zu diesem Unterschied trägt durchaus auch der Bierkonsum bei, doch trinken Männer auch mehr Soft-Drinks als Frauen.

Täglicher Getränkekonsum (inklusive alkoholhaltige Getränke)
 ► nach Geschlecht

G_4.1

«Wieviel Flüssigkeit trinken Sie schätzungsweise an einem gewöhnlichen Wochentag?»



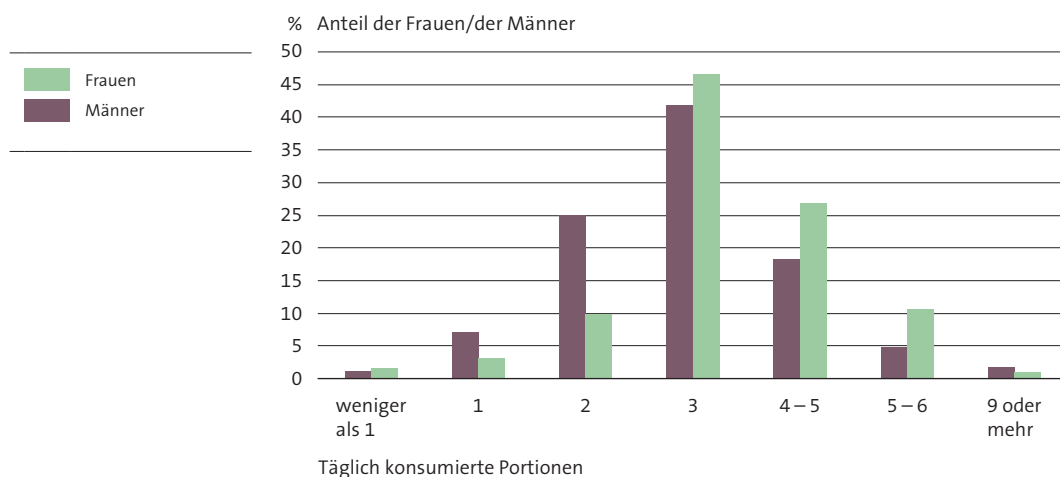
5

FRÜCHTE UND GEMÜSE

Im Gegensatz zur Gesamt-Trinkmenge wurde in den Interviews nicht nach der Gesamt-Essmenge gefragt. Diese wäre wohl auch schwer zu schätzen. Stattdessen wurde nach einzelnen Komponenten der Nahrung gefragt, die als gesundheitsrelevant eingestuft werden. Gegenwärtig am stärksten propagiert wird der häufige Verzehr von Früchten und Gemüse.

Täglicher Verzehr von Früchten oder Gemüse G_5.1
▶ nach Geschlecht

«Eine Portion wäre etwa so gross wie Ihre Faust (oder etwa 120 g)»



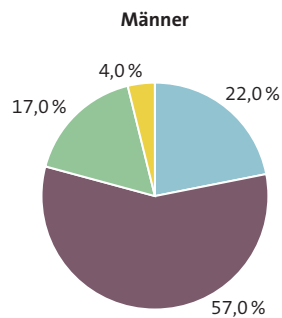
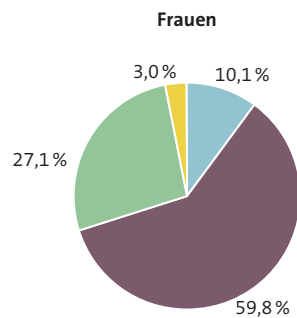
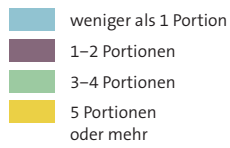
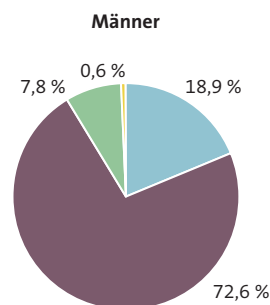
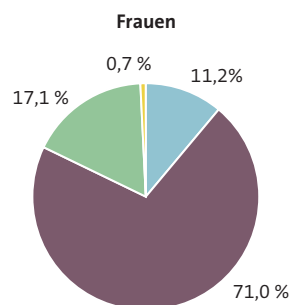
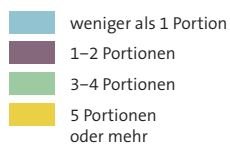
Frauen essen häufiger Früchte und Gemüse als Männer. Während nur knapp ein Viertel (24%) der Männer auf die empfohlenen fünf täglichen Portionen kommt, erreicht jede dritte Frau (36%) dieses Ziel.

Als gesundheitsrelevant gilt die in der Grafik G_5.1 dargestellte Gesamtheit der gegessenen Portionen an Früchten und Gemüse. In den Interviews wurde aber separat nach Früchten und Gemüse gefragt und für die Antworten wurden Bereiche vorgegeben, die eine Summierung etwas problematisch machen; die Werte in Grafik G_5.1 zeigt sind daher Näherungswerte. Was die Befragung exakt ergeben hat, zeigt Grafik G_5.2.

Täglicher Verzehr von Früchten oder Gemüse**G_5.2**

► nach Geschlecht

«Eine Portion wäre etwa so gross wie Ihre Faust (oder etwa 120 g)»

Früchte**Gemüse**

Sowohl Frauen wie Männer essen weniger Gemüse als Früchte. Das ergibt sich wohl in erster Linie aus dem unterschiedlichen Zubereitungsaufwand. Während Gemüse erst gekocht werden muss, eignen sich Früchte ausgezeichnet als Zwischenmahlzeiten.

Männer essen weniger Früchte und weniger Gemüse als Frauen, doch gibt es eine kleine Gruppe von Männern, welche das Fruchteessen für sich entdeckt haben: Der Anteil der Männer, welche täglich fünf oder mehr Früchte isst, liegt höher als jener der Frauen.

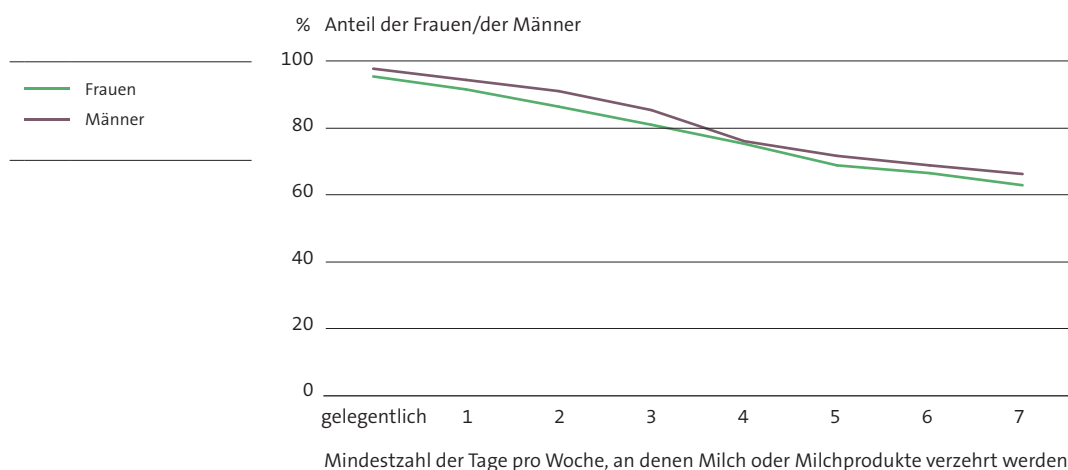
6

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch und Milchprodukte bilden traditionell eine wichtige Komponente der hiesigen Ernährung. Neben dem breiten Käsesortiment ist auch die Auswahl an Joghurts in den Einkaufszentren gelegentlich Schwindel erregend. Und neuerdings gelingt der Frischmilch in der Latte macchiato ein heimliches Comeback. Ernährungstechnisch wird Milch in erster Linie als Calciumlieferant empfohlen. OsteoSwiss empfiehlt zur Osteoporose-Prophylaxe täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte.

Für rund zwei Drittel der Zürcher Bevölkerung ist der tägliche Verzehr von Milchprodukten selbstverständlich. Die andern greifen etwas seltener zu Käse und Joghurt, darauf ganz verzichten mögen nur 2,4 Prozent der Männer und 4,6 Prozent der Frauen.

Milch und Milchprodukte G_6.1
 ► Konsumhäufigkeit pro Woche nach Geschlecht



7

FLEISCH, WURST UND FISCH

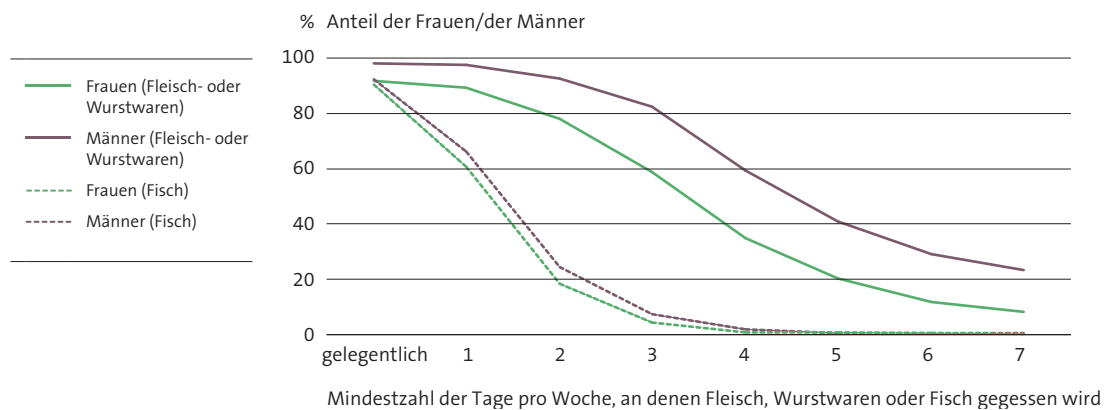
Grafik G_7.1 zeigt die Häufigkeit des Fleisch- bzw. Fischkonsums. Wieder ist an jedem Punkt ablesbar, welcher Anteil der Frauen/der Männer mindestens an der unten bezeichneten Zahl von Tagen pro Woche Fleisch oder Fisch konsumiert. Links angefügt ist wieder die Rubrik «gelegentlich». Dort sind Leute erfasst, die zwar nicht jede Woche einmal Fleisch oder Fisch essen, dies aber doch gelegentlich tun.

Die Differenz zwischen den bei «gelegentlich» verzeichneten Werten und hundert Prozent wird durch diejenigen aufgefüllt, die grundsätzlich auf den Konsum verzichten, sei es, dass es ihrer Überzeugung widerspricht (Vegetarier), dass sie aufgrund einer medizinischen Indikation (z.B. Allergie) darauf verzichten, oder aber, dass sie den Geschmack dieser Speisen verabscheuen. Die Werte sind erstaunlich niedrig: Grundsätzlich auf Fisch verzichten 9,6 Prozent der Frauen und 7,6 Prozent der Männer, auf Fleisch 8,4 Prozent der Frauen und 2,1 Prozent der Männer. Sowohl auf Fleisch wie auf Fisch verzichten 3,2 Prozent der Frauen und 1,4 Prozent der Männer.

Der Vergleich der Kurvenpaare für Fisch, Fleisch und Milch macht deutlich, dass die drei Produktgruppen in deutlich unterschiedlichem Rhythmus verzehrt werden. Während Milchprodukte für drei Viertel der Bevölkerung zur täglichen Nahrung gehören, essen Frauen typischerweise nur jeden zweiten Tag Fleisch (Median = Schnitt mit der 50%-Linie), die Männer etwas häufiger. Fisch kommt in der Regel nur einmal wöchentlich auf den Tisch.

Der Unterschied zwischen Mann und Frau ist bei der Milch vernachlässigbar klein, beim Fisch eher unbeträchtlich, doch beim Fleisch ist er bedeutend: Männer essen sehr gern Fleisch.

Fleisch, Wurstwaren und Fisch G_7.1
► Konsumhäufigkeit pro Woche nach Geschlecht



KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Zum Glücklichein gehört Bewegung – man «springt in die Luft» vor Freude – Bewegung dient aber auch der Gesundheit: Atmung, Durchblutung und Verdauung werden unterstützt und der Muskelaufbau gefördert. Bewegung ist praktisch immer gesund.

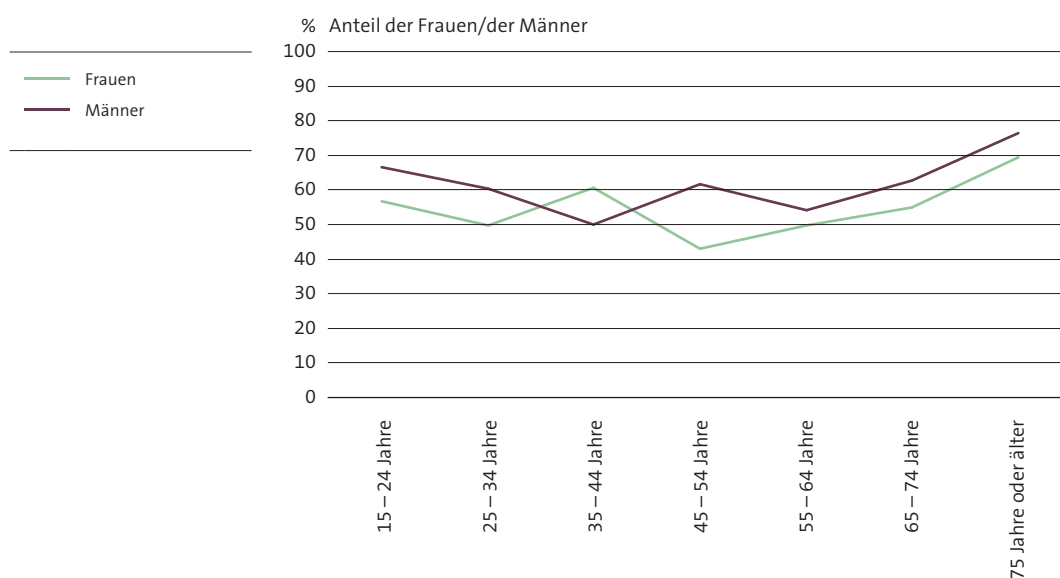
Die Bewegungsfreude wird behindert durch Bequemlichkeit und Eile. Fast jede körperliche Bewegung lässt sich heute durch eine Zeit sparende und/oder bequeme Alternative ersetzen. Es gibt kaum mehr Aufgaben, zu deren Lösung körperliche Bewegungen in einem Ausmass gefordert würden, die als ertüchtigend gelten könnten. Entsprechend sind wir generell von Bewegungsarmut bedroht. Wer Bewegung nicht bewusst inszeniert, kommt zu kurz und beschädigt seine Gesundheit. Dessen sind sich zwar längst alle bewusst, nur sind Begabung und Motivation, solch freiwillige Bewegung zu suchen, unterschiedlich. Dazu kommt, dass die Sache deutlich rückgekoppelt ist: Wer seiner Bequemlichkeit statt gibt, für den wird es zunehmend schwieriger, sich aufzurappeln.

Körperliche Bewegung

► Selbsteinschätzung nach Alter und Geschlecht

G_8.1

«Denken Sie, dass Sie sich für ihre Gesundheit genügend bewegen?»



Im Rahmen der Gesundheitsbefragung wurden die Leute gefragt, ob sie das Gefühl hätten, sich für ihre Gesundheit genügend zu bewegen. Das Kunststück, sich genügend in Bewegung zu halten, gelingt nach Selbsteinschätzung etwas mehr als der Hälfte der Zürcherinnen und Zürcher. Umgekehrt gefährden nach eigener Einschätzung etwa 40 Prozent der Zürcherinnen und Zürcher zwischen 15 und 75 Jahren ihre Gesundheit dadurch, dass sie sich zu wenig bewegen.

Die Kurven in der Grafik G_8.1 laufen für Frauen und Männer recht konstant parallel. Immer gelingt es etwa fünf bis zehn Prozent mehr Männern, sich in Bewegung zu halten als Frauen. Die Regel wird in den Altersgruppen 35–44 und 45–54 durchbrochen. Und zwar sieht es aus, als ob Männer und Frauen Bewegung abtauschen. 35–44 bewegen sich die Frauen auf Kosten der Männer mehr, 45–54 ist es dann eher umgekehrt. Dieser Bewegungstausch dürfte mit der Kinderphase zusammenhängen. Im Mittel kommt das erste Kind zur Welt, wenn die Eltern zwischen 30 und 35 Jahre alt sind. Die Kleinkindphase fällt also in die Periode 35–44. Der Vater steckt beim Sport zurück, um möglichst häufig

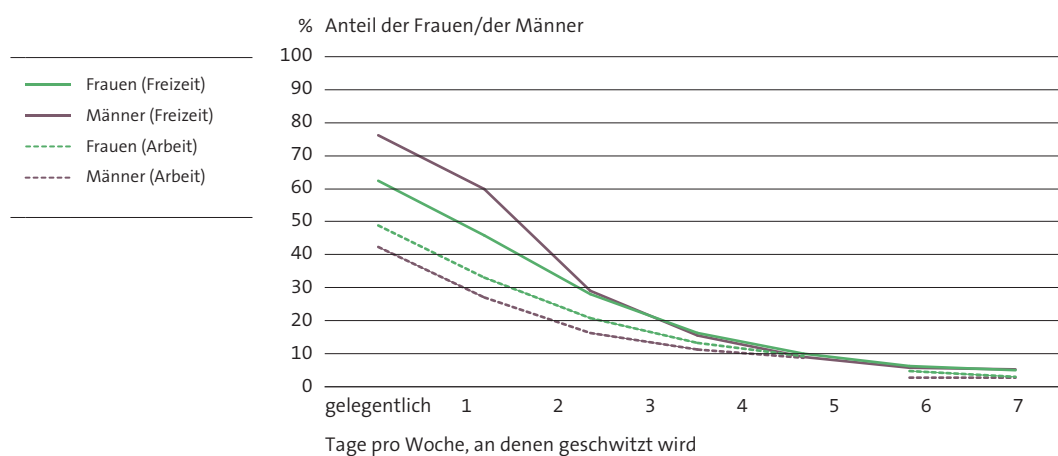
zu Haus zu sein, während die Mutter beim Kinderwagenschieben immer wieder in Schweiss gerät. In der folgenden Phase zieht der Vater mit den Sport treibenden Kindern, während die Mutter zu Haus die Stellung hält. Wenn die Kinder ausfliegen und die Arbeitsphase zu Ende geht, nimmt die Hektik ab; es entsteht Zeit für Bewegung. Diese beginnt sich langsam einzuspielen: Laut Selbsteinschätzung ist niemand so beweglich wie Männer über 75 Jahren.

Bewegung hat ab einer bestimmten Intensität die unangenehme Nebenwirkung der Schweissentwicklung. Umgekehrt kann das In-Schweiss-Geraten als Messgrösse für die Bewegungsintensität eingesetzt werden. Die Leute wurden daher gefragt, wie oft sie durch Bewegung in Schweiss geraten. Die Frage wurde zwei Mal gestellt, einmal für die «Freizeit», dann für die «Arbeit».

Schwitzen

► Häufigkeit nach Anlass und Geschlecht

G_8.2



Die Trennung der beiden Bereiche Freizeit und Arbeit ist in der Befragung nicht ganz eindeutig, indem die Befragten aufgefordert wurden, bei der Arbeit auch die Arbeit im eigenen Garten mitzuzählen, ohne dass diese Aktivität bei der vorher gestellten Frage nach dem Schwitzen in der Freizeit explizit ausgeschlossen worden wäre. Es ist also möglich, dass nutzbringende Freizeittätigkeiten zum Teil doppelt gezählt sind.

Die beiden Schwitzmessungen lassen sich auch nicht zu einer Gesamt-Schwitzbilanz vereinen, indem die beiden Schwitzdomänen sich sowohl komplementieren (werktags Schwitzen an der Arbeit, samstags beim Joggen) als auch zufällig überlagern können (tagsüber Schwitzen bei der Arbeit, abends beim Handball).

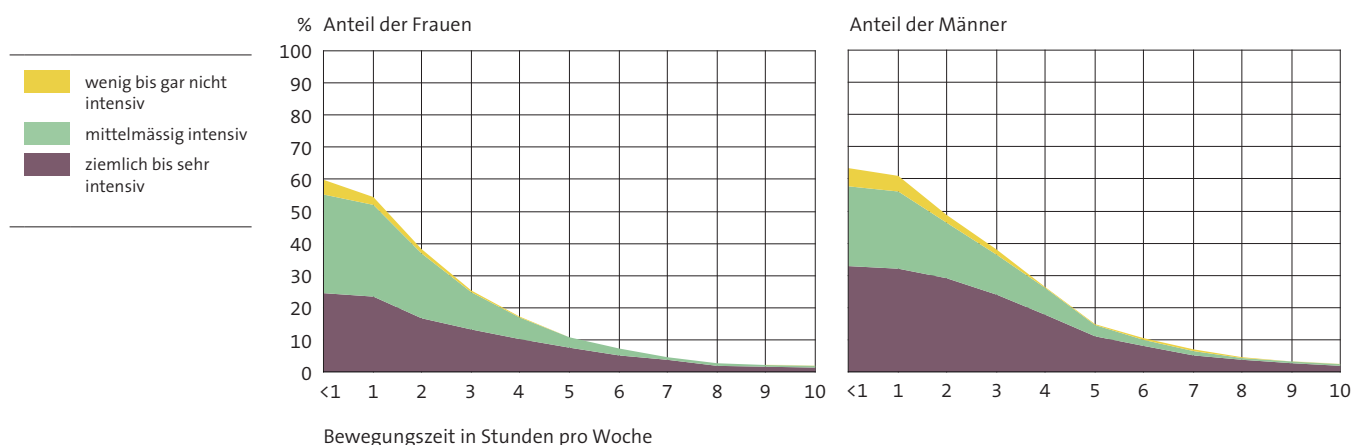
In Grafik G_8.2 sind die Arbeitskurven nur bis zu 5 Tagen pro Woche ausgezogen, die Werte für 6 und 7 Tage bilden eine eigene Gruppe: Das dürften die als «Arbeit» verstandenen Freizeitaktivitäten sein.

In der Grafik fällt erst einmal auf, wie wenig geschwitzt wird. Typischerweise (Medianwerte auf der 50%-Linie) wird in der Freizeit zwei Mal in der Woche geschwitzt, bei der Arbeit höchstens ein Mal. Die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit ist bei den Männern deutlich grösser. Darin spiegelt sich der höhere Beschäftigungsgrad: Es gibt nur noch wenige Berufe, in denen man noch ernstlich in Schweiss geraten kann.

Auffallend ist die Trennung der Freizeit-Linien von drei zu zwei Tagen Schweiss in der Woche. Praktisch gleich viele Männer und Frauen schwitzen in der Freizeit an drei Tagen die Woche, während an ein oder zwei Tagen deutlich mehr Männer schwitzen. Darin dürfte sich das organisierte Sporttraining spiegeln, das bei den Männern besser verankert ist als bei den Frauen.

Gymnastik, Fitness oder Sport**G_8.3**

► Dauer pro Woche nach Intensität und Geschlecht



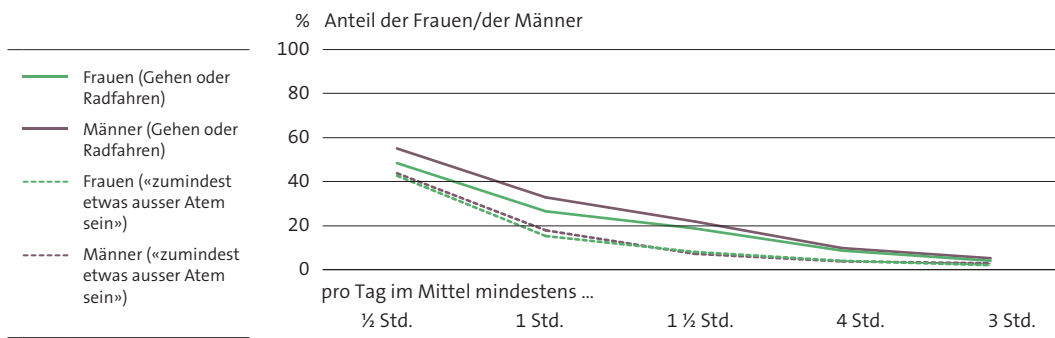
Fragt man nun aber nach Dauer und Intensität des Trainings in Gymnastik, Fitness und Sport, unterscheiden sich die beiden Geschlechter nur wenig. Grafik G_8.3 zeigt, wie viele Stunden pro Woche trainiert wird, wobei nach Intensität des Trainings unterschieden wird.

Die Frauen trainieren nur geringfügig weniger als Männer. Deutlicher sind die Unterschiede bei der Intensität: Frauen bezeichnen ihr Training häufiger als «mittelmässig intensiv», während die Männer etwas verbissener sind. Am deutlichsten sind die Unterschiede im Bereich von drei bis vier Stunden intensivem Training pro Woche: hier sind die Werte, welche die Männern erreichen, fast doppelt so hoch wie jene der Frauen.

Gymnastik, Fitness und Sport sind sehr intensive Formen des Sich-Bewegens. Und es ist Bewegung, die keinen Zweck ausserhalb der Freude an Spiel und Bewegung verfolgt. Gut ein Drittel der Zürcherinnen und Zürcher hat darauf keine Lust.

Doch es gibt auch sanftere Formen des Sich-Bewegens. In der Gesundheitsbefragung wurde dieser Bereich auf folgende Weise erfragt: «Bei der nächsten Frage geht es nicht mehr nur um Aktivitäten, wo Sie ins Schwitzen kommen, sondern auch um weniger intensive Bewegungsformen. Wenn sie an körperliche Aktivitäten denken, wo Sie zumindest ein bisschen ausser Atem kommen, zum Beispiel zügiges Laufen, Wandern, Tanzen, Gartenarbeiten oder viele Sportarten: Wie viel ...». Separat wird dann nach Häufigkeit pro Woche und Dauer der jeweiligen Aktivität gefragt. Werden die Antworten auf Aktivitätsdauer pro Tag umgerechnet, ergeben sich die Werte in Grafik G_8.4.

Gehen, Rad fahren und «zumindest ein bisschen ausser Atem kommen» **G_8.4**
 ► Dauer pro Tag nach Geschlecht



Zum Mobilitätsverhalten in der Stadt Zürich siehe H.-P. Misteli und S. Villiger: Hin und zurück. Verkehrsströme in der Stadt Zürich. Statistik Stadt Zürich, Analysen 7/2008.

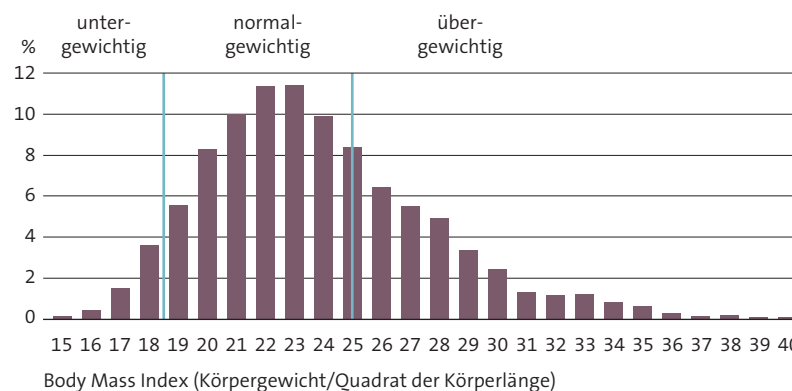
Die Grafik kombiniert die Dauer etwas erhöhter körperlicher Aktivität mit der Zeit, welche die Leute zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs sind. Diese Zeit ist durchgehend höher. Blosses Gehen oder Radfahren wird also häufig nicht dieser Kategorie erhöhter Aktivität zugerechnet. Typischerweise sind Männer und Frauen täglich etwa eine halbe Stunde zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs.

9

KÖRPERGEWICHT

In der Gesundheitsbefragung wurde auch nach Körpergrösse und Körpergewicht gefragt. Teilt man das Gewicht durch das Quadrat der Grösse, entsteht der sog. Body Mass Index (BMI), welcher als gesundheitsrelevante Grösse gilt. Personen mit einem BMI unter 18,5 gelten als untergewichtig, Personen mit BMI über 25 als übergewichtig, alle zwischendrin als normalgewichtig.

Stadtbevölkerung **G_9.1**
 ► über 15 Jahre, nach Body Mass Index

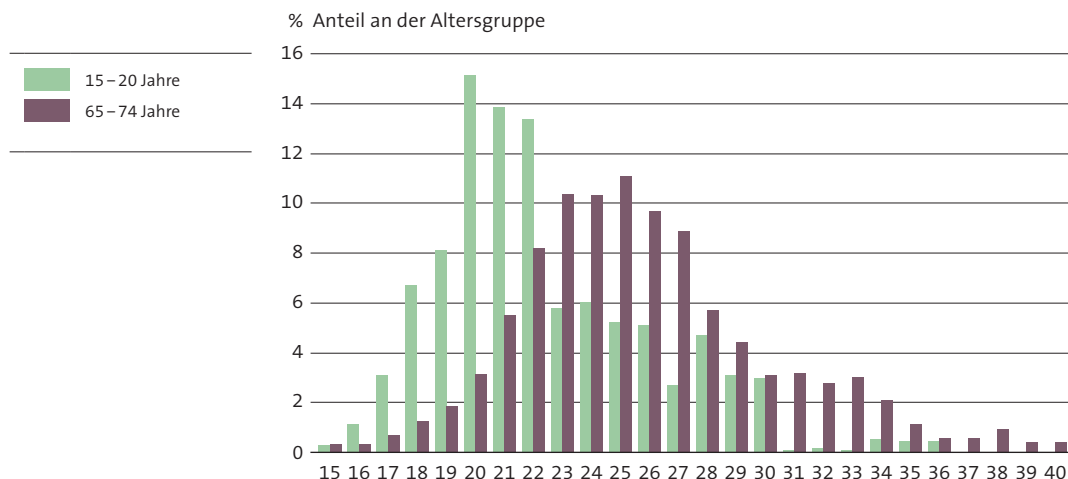


Die Gewichtsverteilung zeigt eine deutliche Schlagseite nach rechts – die Zürcher Bevölkerung ist in der Tendenz übergewichtig.

Das Übergewicht ist natürlich nicht plötzlich da, es wird über fast die ganze Lebensspanne langsam «angefressen». Stellt man Altersgruppen der 65–74-Jährigen jener der fünfzig Jahre jüngeren Menschen (15–24-Jährigen) gegenüber, wird deutlich, wie sehr sich das «mittlere Gewicht» im Laufe der Zeit erhöht. Das häufigste Gewicht liegt bei den Älteren um volle fünf BMI-Punkte höher. Bei einer Körperlänge von 173 cm sind das 15 Kilogramm!

Stadtbevölkerung
 ▶ 15–24-Jährige und 65–74-Jährige, nach Body Mass Index

G_9.2



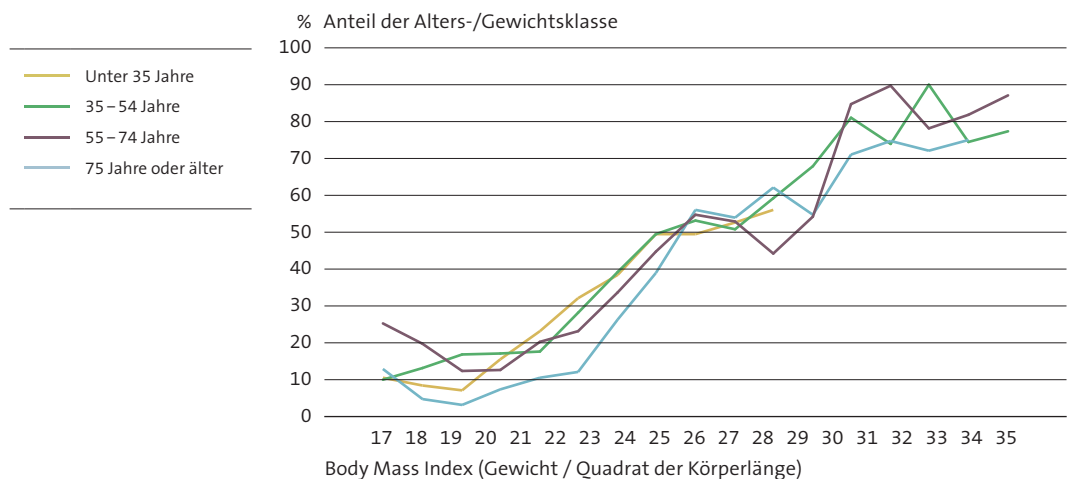
Die Interpretation der beiden Säulengruppen als Hinweis darauf, dass Zürcherinnen und Zürcher nicht nachhaltig gesund leben, ist nicht zwingend. Statt sich Sorgen zu machen über die Entwicklung könnte man bei Betrachtung der Grafik darüber in Freude ausbrechen, dass nun endlich eine junge Generation herangewachsen sei, welche mit der gesunden Ernährung Ernst macht und Übergewicht vermeidet. Die Momentanaufnahme der Grafik erlaubt diese Interpretation, und es wäre ja auch wunderbar, wenn sie zuträfe. Wer indessen den Alltag hier verbringt, wird sich kaum Hoffnungen machen wollen.

Ein anderer Einwand könnte dahin gehen, dass die Gewichtszunahme im Laufe des Älterwerdens natürlich sei; dass der Mensch seiner Bestimmung folgend mit der Zeit immer schwerer werde. – Mittelbar lässt sich diese Vermutung kontrollieren: Wenn das zunehmende Gewicht der menschlichen Natur entspricht, werden sich die Leute darüber nicht ärgern, sie werden für sich selbst mit der Zeit einen immer höheren BMI akzeptieren.

In der Gesundheitsbefragung wurden die Menschen gefragt, ob sie mit ihrem Gewicht zufrieden seien. Grafik G_9.3 zeigt, wie hoch bei jedem BMI der Anteil der Leute ist, welche auf diese Frage mit «nicht ganz» oder «überhaupt nicht» geantwortet hat.

Zufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht
 ▶ nach Body Mass Index und Alter

G_9.3



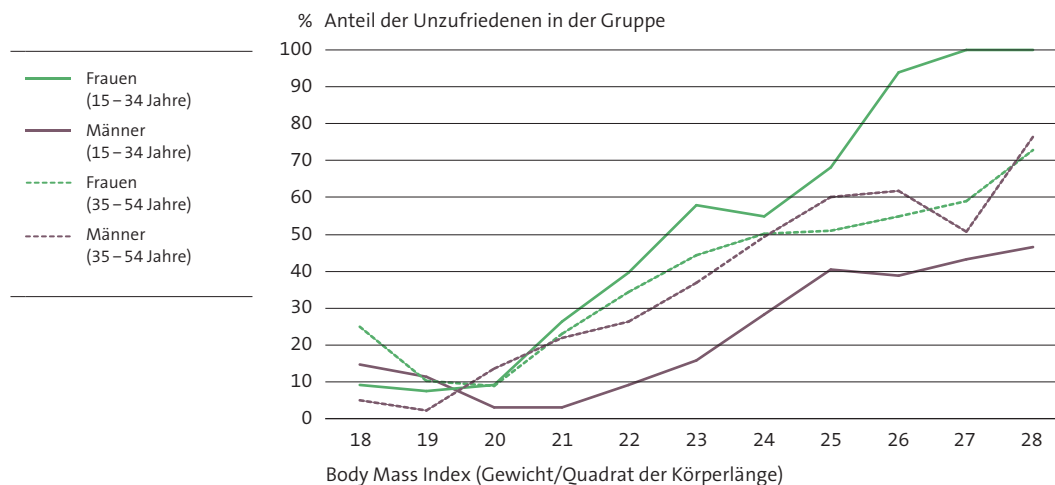
In der Grafik G_9.2 steigen die Kurven in recht enger Bandbreite von links nach rechts an. Das heisst: Mit zunehmendem Übergewicht nimmt die Akzeptanz des eigenen Körpergewichtes ab. Und zwar in allen Altersgruppen. Einzig in der oberen Hälfte des Normalgewichtes (BMI 23–25) ergibt sich eine Gliederung nach Altersklasse (je älter, desto weniger macht man sich darüber Sorgen), doch schon bei BMI 26 und 27, d.h. nach Verlassen des Bereiches, der dem Normalgewicht zugerechnet wird, hört die Altersabhängigkeit der Einschätzung auf. Ob jung oder alt: Mehr als die Hälfte der Betroffenen ist mit dem Gewicht nicht mehr zufrieden.

Warum nicht? Fürchtet man um seine soziale Attraktivität oder macht man sich Sorgen um seine Gesundheit? – Die beiden Befürchtungen dürften sich überlagern. Nur sind die Akzente nach Alter und Geschlecht wohl deutlich unterschiedlich. Grafik G_9.3 trennt die Einschätzungen der jüngeren Leute nach Geschlecht.

Zufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht

► nach Body Mass Index und Alter

G_9.4



Die beiden Kurvenpaare in Grafik G_9.4 unterscheiden sich deutlich. Während ab 35 Jahren beiden Geschlechter ihr Körpergewicht etwa gleich beurteilen, reagieren jüngere Frauen und Männer auf ihr Gewicht ausserordentlich unterschiedlich: Bei einem BMI von 27 machen sich sämtliche Frauen Sorgen um ihr Gewicht, während es bei den Männern nicht einmal die Hälfte tut.

Folgende Erklärung bietet sich an: Zwischen 15 und 34 ist für die meisten Menschen das Thema der Partnersuche zentral. Männer und Frauen spiegeln sich ineinander und beziehen ihr Selbstbewusstsein zu einem erheblichen Teil aus dieser Spiegelung. Da die Rollen komplementär sind, können sich auch bezüglich des Gewichtes komplementäre Normen etablieren. Nach dieser Norm müssen junge Frauen offenbar unbedingt schlank sein. Schon zwischen BMI 20 und 21, also genau in der Mitte des Normalgewichtes, beginnt die Sorgenkurve der Frauen zu steigen und sie steigt bei zunehmendem Gewicht ungebrochen weiter. Ist eigentliches Übergewicht erreicht, ist keine junge Frau mehr mit sich selber zufrieden.

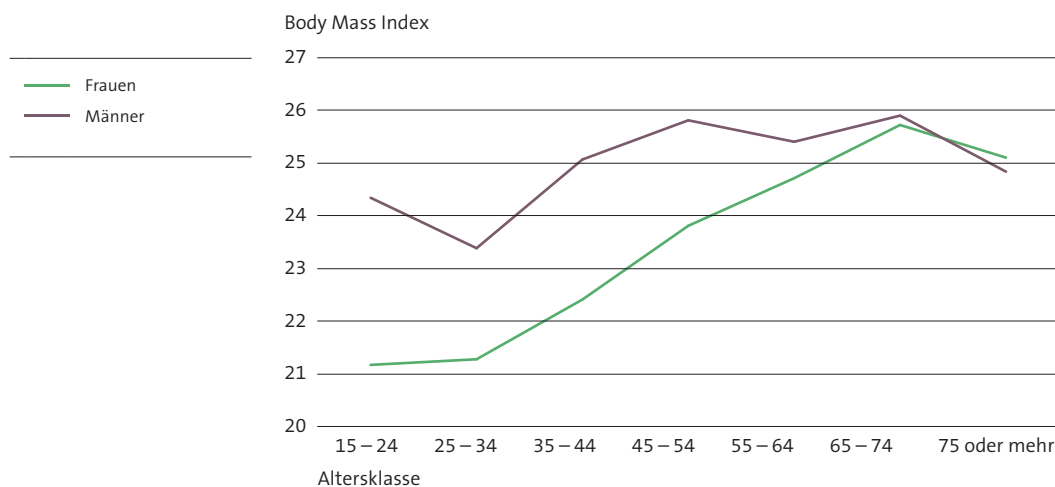
Anders die Männer: Zwar nimmt auch hier mit zunehmendem Gewicht der Anteil der Unzufriedenen zu, doch beginnt dieser auf tiefem Niveau und er steigt nur langsam an. Dass die jungen Männer ein erhöhtes Körpergewicht offenbar recht problemlos akzeptieren, liegt zum einen daran, dass intensiv trainierende

Männer durch entsprechenden Muskelaufbau in sehr willkommener Weise «übergewichtig» werden können. Zum andern aber dürfte auch etwas Fettgewebe die Attraktivität junger Männer nicht nennenswert einschränken: Die Körperfülle kompensiert die noch fehlende Respektabilität; sie strahlt Ruhe aus und verspricht einer potenziellen Partnerin Geborgenheit.

Tritt mit zunehmendem Alter das Thema Partnersuche in den Hintergrund, wird das Körpergewicht zunehmend mit der Gesundheit in Zusammenhang gebracht. Für die Männer bedeutet dies eine deutliche Verschärfung der Gewichtsnorm, für die Frauen eine Lockerung. In Grafik G_9.5 schlägt sich der Normenwechsel bei den Männern erst einmal in einer Senkung des mittleren Gewichtes in der Altersgruppe 25–34 nieder. Doch der Rückgang ist nicht nachhaltig: Ab 35 steigt das Gewicht wieder.

Zufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht
 ► nach Body Mass Index und Alter

G_9.5



Auch bei den Frauen steigt ab 35 das mittlere Gewicht. Und diese Zunahme ist derart nachhaltig, dass im Verlauf von 40 Jahren der «Startvorteil» des niedrigeren Gewichtes als junge Erwachsene vollständig verspielt wird. In der Altersgruppe 65–74 ist die Gleichstellung der Geschlechter erreicht: Mehr als die Hälfte sowohl der Frauen wie der Männer ist in diesem Alter übergewichtig. Zwar sind die meisten der betroffenen Menschen damit nicht glücklich (Grafik G_9.3), doch scheint im Konflikt zwischen Vernunft und Appetit dann doch nur allzu häufig die Lust am Essen die Oberhand zu behalten.

Gedankenspiel

Das Fett, das die übergewichtigen Zürcherinnen und Zürcher jenseits der Grenze des BMI 25 mit sich herumtragen, summiert sich auf 1082 Tonnen. Werden davon die 37 Tonnen Fett abgezogen, welche den untergewichtigen Bewohnerinnen und Bewohnern der Stadt fehlen, bleibt ein Überschuss von 1045 Tonnen.

Um dieses der Gesundheit nicht zuträgliche Körpervolumen in den lebenden Körpern zu unterhalten, müssen täglich gut 6 Tonnen Brot zusätzlich verzehrt werden, pro Jahr also fast 2400 Tonnen. Um das dafür nötige Getreide anzupflanzen, werden etwa 2,6 km² Ackerfläche benötigt. Das entspricht knapp dem Anderthalbfachen des Kreises 1.

Würde der durch das Übergewicht zusätzlich anfallende Nahrungsbedarf nicht mit Brot gedeckt, sondern mit Fleisch, erhöhte sich der Landbedarf auf etwa 18 km². Die unbewaldeten Flächen der Kreise 2, 3 und 4 müssten dann ebenfalls dafür eingesetzt werden.

Berechnungsgrundlagen: Täglicher Grundumsatz pro kg zusätzlichen Körpergewichts: 11,65 kcal (m: 13,7, f: 9,6). Leistungsfaktor: 1,3. Energie pro kg Ruchbrot: 2420 kcal, pro kg Weizen: 3205 kcal. Weizenertrag: 70 dt/ha. Faktor Landbedarf Fleisch/Getreide: 7,0.

QUELLE

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007

☞ **An weiteren Informationen interessiert?**
Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter oder die
SMS-Mitteilungen unter www.stadt-zuerich.ch/statistik