



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ Gesundheitsberichterstattung

«Häufiger Stress, eine unausgewogene Work-Life-Balance und mangelnde soziale Integration sind Risikofaktoren für die Gesundheit.»

Factsheet

«Wie geht es Zürich?»

Wichtigste Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen
aus dem Zürcher Gesundheitsbericht 2020

Der Zürcher Gesundheitsbericht 2020 untersucht den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten der Bevölkerung. Im Factsheet werden einige ausgewählte und wichtige Ergebnisse daraus präsentiert und dazu Handlungsempfehlungen formuliert.

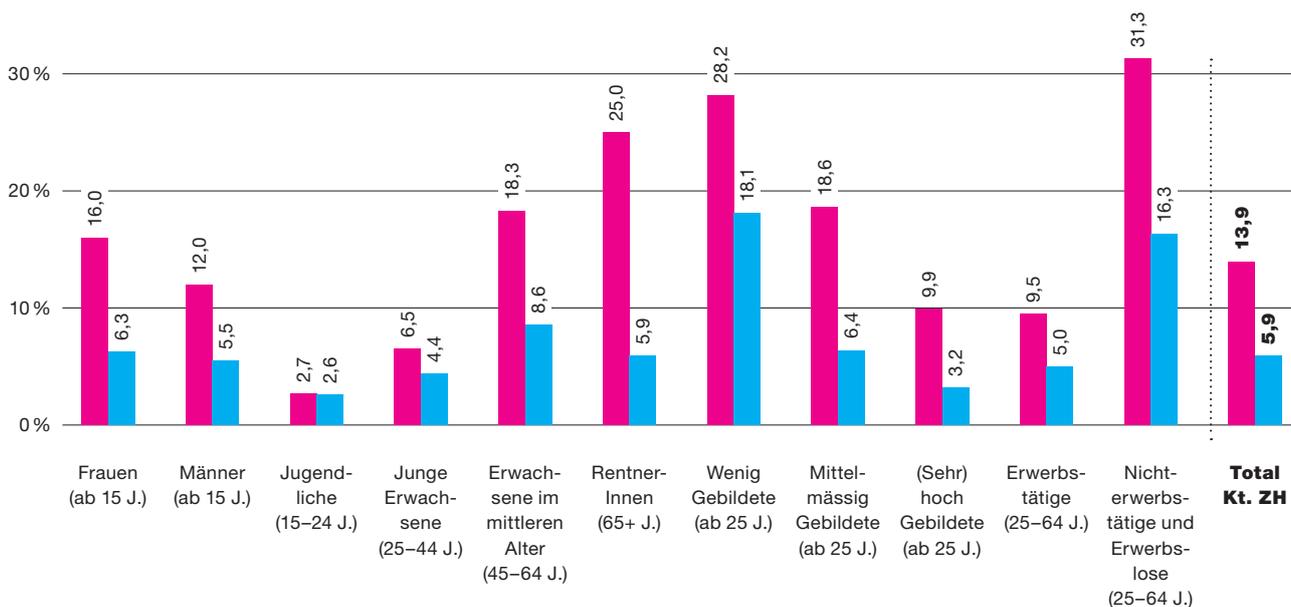
Die Datenbasis bildet die Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB aus dem Jahr 2017. Sie erfasst verschiedene Aspekte von Gesundheit, basierend auf subjektiven Angaben der Befragten, die im Allgemeinen eine hohe Übereinstimmung mit gemessenen Gesundheitsdaten aufweisen.

Gute Lebensqualität und Gesundheit

Die grosse Mehrheit der Zürcherinnen und Zürcher – nämlich 94 % – geben an, dass ihre Lebensqualität gut oder sehr gut ist. Damit liegt Zürich fast 2 % über dem nationalen Durchschnitt. Auch die allgemeine Gesundheit wird von 86 % der Befragten als gut eingeschätzt. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der Befragten, die nicht bei guter Gesundheit sind. Neben dem Alter prägen sozioökonomische Unterschiede unsere Gesundheit und Lebensqualität stark. So geben wenig Gebildete fast

20 % häufiger an, bei mittelmässiger bis (sehr) schlechter Gesundheit zu sein, als gut Gebildete. Diese Differenz ist gleich gross, wie diejenige zwischen jungen Erwachsenen und Rentnerinnen und Rentnern. Sie lässt sich nur teilweise durch häufigere Beschäftigung in Berufen mit grösserer körperlicher Belastung erklären. Auch die Erwerbstätigkeit korreliert stark mit selbst eingeschätzter Gesundheit und Lebensqualität. Nichterwerbstätige und Erwerbslose bewerten die eigene Gesundheit und Lebensqualität überdurchschnittlich oft negativ (Abbildung 1).

Abbildung 1
Lebensqualität und allgemeine Gesundheit nach Bevölkerungsgruppen



■ Mittelmässige bis sehr schlechte allgemeine Gesundheit
■ Nicht gute bis sehr schlechte Lebensqualität

Lebensstil prägt die Gesundheit

Der Gesundheitsbericht zeigt, dass ein eher oder sehr ungesunder Lebensstil* mit erhöhten Gesundheitsrisiken einhergeht. Atemwegserkrankungen oder Übergewicht sind bei Zürcherinnen und Zürchern mit ungesundem Lebensstil wahrscheinlicher. Bei sehr ungesundem Lebensstil steigen die Risiken stark an. So ist das Risiko für muskuloskelettale Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen 2,5 Mal höher als bei gesundem Lebensstil. Eindrücklich ist, dass auch das Risiko für psychische Belastungen in starkem Zusammenhang mit dem Lebensstil steht. Wer sehr ungesund lebt, hat ein 11-faches Risiko unter einer Depression zu leiden und neun Mal häufiger starke Schlafstörungen zu erleiden (Abbildung 2).

Krankmacher Stress

Erwerbsarbeit ist mit sozialer Sicherheit verbunden, bringt ein soziales Netzwerk und persönliche Gestaltungs- und Entfaltungsmöglichkeiten mit sich und ist damit eine wichtige gesundheitliche Ressource. Sie kann aber auch belasten. So leiden im Schnitt 21,4 % der Zürcher Bevölkerung unter häufigem Stress bei der Arbeit. Besonders Jugendliche und junge Erwachsene sind oft gestresst. Mit zunehmendem Alter nimmt der Prozentsatz der Gestressten ab. Offenbar gelingt es im Verlauf des Erwerbslebens besser mit den Anforderungen umzugehen (Routine) oder eine Stelle zu finden, an der man den Herausforderungen gewachsen ist (Passung).

Dass gut ein Fünftel der Zürcher Bevölkerung angibt, meistens oder immer Stress bei der Arbeit zu haben, lässt aufhorchen. Denn häufiger Stress geht einher mit einem über sechs Mal höheren Risiko für eine nicht gute oder sogar (sehr) schlechte Lebensqualität. Auch die selbst eingeschätzte Gesundheit ist drei Mal häufiger mittelmässig bis schlecht als bei denjenigen, die selten oder nie Stress haben (Abbildung 3).

* Gesundheitlich ungünstige Verhaltensweisen wie körperliche Inaktivität, Rauchen, überlanges tägliches Sitzen, Rauschtrinken, lange Internetzeiten, Medikamentenkonsum etc. werden als Index für einen mehr oder weniger ungesunden Lebensstil zusammengefasst.

Abbildung 2

Ungesunder Lebensstil und Gesundheit

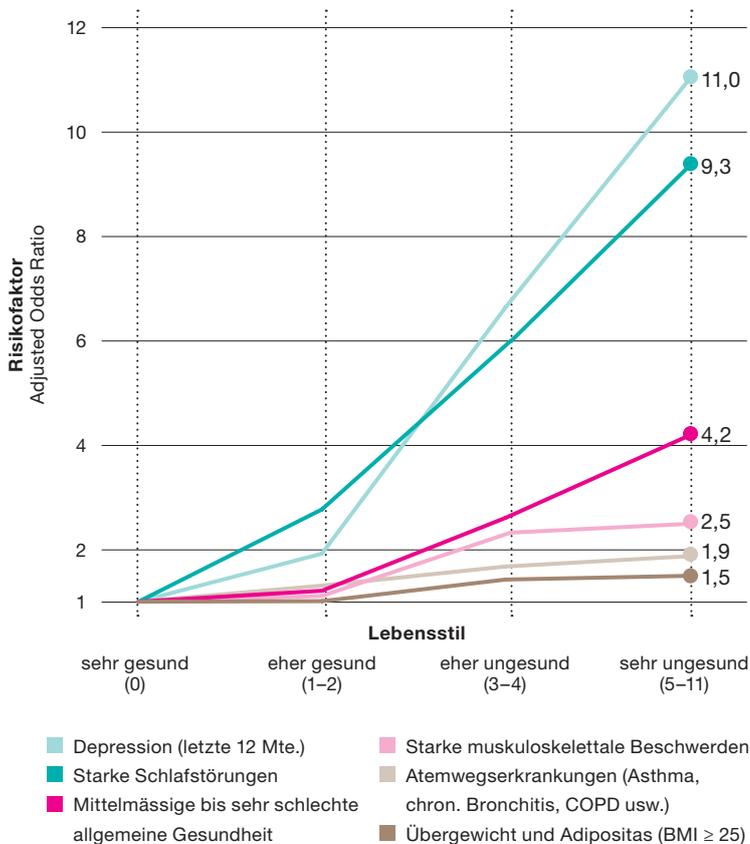
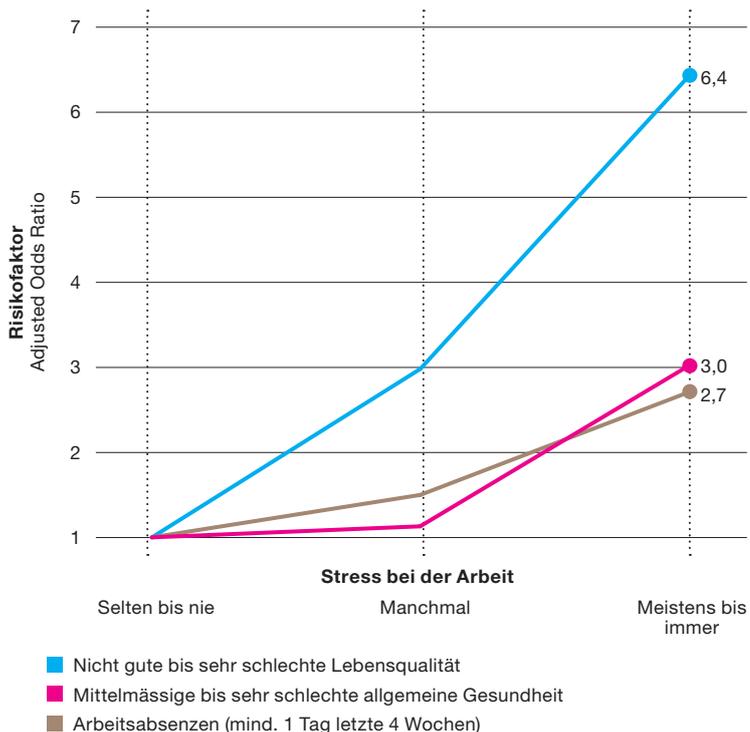


Abbildung 3

Häufiger Stress bei der Arbeit und Gesundheit



Arbeit und Bildung prägen Gesundheit

Der Zürcher Gesundheitsbericht 2020 zeigt deutlich, dass die Gesundheit der Bevölkerung stark von sozioökonomischen Faktoren abhängt. Wenig Gebildete sowie Nichterwerbstätige und Erwerbslose weisen in den meisten untersuchten Bereichen vergleichsweise schlechtere Gesundheitswerte und auch ungünstigeres Gesundheitsverhalten auf. Ein ungesunder Lebensstil geht mit massiv erhöhten physischen aber auch psychischen Gesundheitsrisiken einher.

Zwar ist bei den beobachteten Effekten die Wirkungsrichtung nicht immer eindeutig. So kann beispielsweise eine Depression durchaus auch Ursache statt Folge von körperlicher Inaktivität, Medikamenten- oder Alkoholkonsum sein. Verhaltensweisen und gesundheitliche Effekte können sich auch gegenseitig verstärken. Dennoch lassen sich aus den Ergebnissen konkrete Handlungsempfehlungen ableiten.

Am richtigen Ort ansetzen

Massnahmen zur Gesundheitsförderung, die zu einem gesunden Lebensstil motivieren, haben das Potenzial, nicht nur die physische, sondern auch die psychische Gesundheit deutlich zu verbessern. Der Gesundheitsbericht zeigt, bei welchen Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen angesetzt werden kann. Dabei lohnt es sich bei Massnahmen jeweils auf diejenigen Bevölkerungsgruppen zu fokussieren, bei denen das Verbesserungspotenzial am grössten ist.

Empfohlene Massnahmen:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement stärken: Verbesserte Arbeitsbedingungen verringern Stress und krankheitsbedingte Absenzen.
- Gleichstellungs- oder Wiedereingliederungsmassnahmen stärken: Ein höherer Anteil an Werk tätigen ist nicht nur aus ökonomischer Sicht sinnvoll. Erwerbstätigkeit ist eine gesundheitliche Ressource.
- Kompetenzen und Rahmenbedingungen für einen gesunden Lebensstil fördern: Ein ungesunder Lebensstil geht oft einher mit psychischer Belastung und ist damit selten eine freie Entscheidung für mehr Genuss zum Preis einer schlechteren Gesundheit (z.B. Übergewicht, COPD).
- Verschiedene Bevölkerungsgruppen verhalten sich anders ungesund. In der Planung von Präventionsmassnahmen sind diese Unterschiede zu berücksichtigen.



1/2021

Bilder: iStock; Anina Lehmann



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung

Dieses Factsheet und der ausführliche Gesundheitsbericht sind unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/gesundheitsbericht verfügbar.

Kontakt:

Tel. 044 634 46 29, praevention@ebpi.uzh.ch