



# Gesundheit im Kanton Aargau

BEFRAGUNGSERGEBNISSE 2017 / 2018

# 48,4%

der Aargauer Bevölkerung weisen ein hohes **Energie- und Vitalitätsniveau** auf.

Männer häufiger als Frauen  
(52,2% gegenüber 44,6%)



**Der Kanton Aargau begleitet die Aargauerinnen und Aargauer in jeder Lebensphase: von klein auf, in der Schule, im Betrieb, bei Suchtthematiken und zur Stärkung der psychischen Gesundheit.**



# 42,4%

der Aargauer Bevölkerung leiden unter **allgemeiner Schwäche und Müdigkeit**.

Personen im Alter von 15 bis 39 Jahren berichten deutlich häufiger über allgemeine Schwäche und Müdigkeit als 40- bis 64-Jährige (51,1% gegenüber 41,0%) und diese wiederum häufiger als Personen im Alter «65plus» (30,1%).

# Wie geht es der Aargauer Bevölkerung?

AUS DER LETZTEN SCHWEIZERISCHEN GESUNDHEITS-BEFRAGUNG UND DER NEUSTEN HBSC-STUDIE LASSEN SICH INTERESSANTE ERKENNTNISSE ABLEITEN – MAL BEKRÄFTIGEN SIE UNSER ENGAGEMENT, MAL ÜBERRASCHEN SIE.

Mit dem vorliegenden Flyer laden wir Sie ein, dem Gesundheitsverhalten und dem Gesundheitszustand der Aargauer Bevölkerung auf den Grund zu gehen. Die aargauspezifischen Ergebnisse sind wegweisend für die Weiterentwicklung der Schwerpunktprogramme der Gesundheitsförderung und für die Fachstelle Sucht des Kantons Aargau. Meist sind die ausgewählten Aussagen Resultat eines komplexen Zusammenspiels verschiedenster Faktoren auf gesellschaftlicher und individueller Ebene. Auf unserer Website [www.ag.ch/ggesundundzwaeg](http://www.ag.ch/ggesundundzwaeg) finden Sie weiterführende Informationen.

## **Breite Datenbasis**

Die Daten zur Aargauer Bevölkerung basieren auf der im Jahr 2017 durchgeführten Schweizerischen Gesundheitsbefragung. Zur Grundgesamtheit der seit 1992 alle fünf Jahre durchgeführten Befragung gehören alle Personen ab 15 Jahren, die in privaten

Haushalten leben, einschliesslich ausländischer Staatsangehöriger. Die Daten zum Thema «Schule» stammen von der Schweizer Schülerinnen- und Schülerbefragung im Rahmen der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) aus dem Jahr 2018. Alle vier Jahre werden 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler zu ihrer Gesundheit und zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Bei beiden Befragungen hat der Kanton Aargau eine erweiterte kantonale Stichprobe in Auftrag gegeben, um repräsentative Daten für die Aargauer Bevölkerung zu erhalten.

## **Impulse für unsere Partner**

Wir sind uns sicher, dass Sie in diesem Flyer Impulse für Ihre Projekte und Angebote finden und danken unseren Partnerorganisationen für das vielseitige Engagement für die Gesundheit der Aargauer Bevölkerung.

# Ernährung und Bewegung



## 43,6%

Für 43,6% der befragten Aargauerinnen und Aargauer ist der **relativ hohe Preis** für gesundes Essen ein wichtiger Hinderungsfaktor, um sich gesund zu ernähren.

Im Vergleich zum Jahr 2012 entspricht dies einer Zunahme von 9,2%.

## 53,9%

der Aargauerinnen und Aargauer assen im Jahr 2017 an mindestens 5 Tagen pro Woche mehr als 3 Portionen **Früchte/Gemüse** pro Tag.



Dies entspricht einer Zunahme von 2,8% verglichen mit dem Jahr 2012. Bei Frauen ist der Anteil deutlich höher als bei Männern (64,3% gegenüber 43,3%).

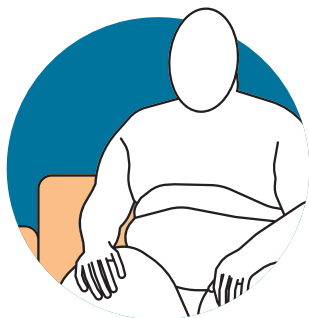
---

FÜR EIN GESUNDES KÖRPERGEWICHT BRAUCHT ES  
EIN AUSGEWOGENES VERPFLEGUNGSANGEBOT UND  
BEWEGUNGSFÖRDERNDE LEBENSÄUMLICHKEITEN.

# 78,7%

Innerhalb von zehn Jahren ist der Anteil **trainierter und ausreichend aktiver Personen** im Kanton Aargau von 68,6% auf 78,7% gestiegen.

Es wurde in allen Altersklassen eine deutliche Zunahme verzeichnet, die grösste bei den Personen im Alter von «65plus».



# 14,0%

Der Anteil von **Adipositas-Betroffenen** (BMI  $\geq$  30) hat im Kanton Aargau von 1992 bis 2017 kontinuierlich von 5,8% auf 14,0% zugenommen.

Personen mit einem tiefen Bildungsstand sind häufiger von Adipositas betroffen.

## Fazit/Tendenz

Mehr als drei Viertel der Aargauer Bevölkerung trainiert regelmässig oder bewegt sich ausreichend. Der Anteil von Adipositas-Betroffenen nimmt jedoch auch im Kanton Aargau stetig zu. Sensibilisierung für gesunde Ernährung und regelmässige

Bewegung sowie ein ausgewogenes und erschwingliches Verpflegungsangebot sind weiterhin von Bedeutung – vor allem im Kindes- und Jugendalter, in dem der Grundstein für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise gelegt wird.

# Psychische Gesundheit



**13,3%**

der Aargauer Bevölkerung weisen Symptome mittlerer oder hoher **psychischer Belastung** auf.

Der Indikator stützt sich auf die Häufigkeit von fünf Gemütszuständen innerhalb von vier Wochen: Nervosität, Niedergeschlagenheit, Deprimiertheit, Gelassenheit und Glücksgefühle.

**34,5%**

Im Kanton Aargau berichten 34,5% von **Depressionssymptomen**. Bei 26,8% der Bevölkerung sind es leichte und bei 7,7% mittlere bis schwere Symptome.

Im Vergleich zum Jahr 2012 entspricht dies einer Zunahme von 8,5%.



IN DER LEISTUNGSGESELLSCHAFT WIRD SELTEN ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PROBLEME GEREDET. EIN NETZWERK WILL MITHELFEN, DIESES TABU ZU BRECHEN.



# 33,6%

der Aargauerinnen und Aargauer sind von **Einsamkeit** betroffen.

Dieser Anteil hat sich seit der ersten Erhebung im Jahr 1997 kaum verändert. Besonders häufig von Einsamkeit betroffen sind Frauen (38,4%), Personen ohne nachobligatorische Schulbildung (43,0%) sowie 15- bis 39-Jährige (37,5%).

# 6,2%

Im Jahr 2017 waren 6,2% der Aargauer Bevölkerung wegen eines psychischen Problems in **Behandlung**.

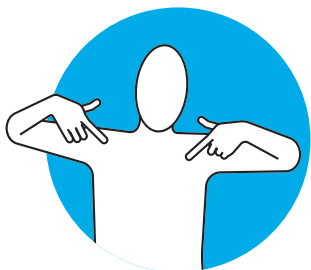
Dieser Anteil nimmt seit der ersten Erhebung im Jahr 1997 stetig zu.



# 41,4%

der Aargauer Bevölkerung verfügen über eine hohe **Kontrollüberzeugung**.

Im Vergleich zum Jahr 2007 entspricht dies einer Abnahme von 3,2%. Personen mit nachobligatorischer Ausbildung haben häufiger eine hohe Kontrollüberzeugung als diejenigen ohne. Als Kontrollüberzeugung wird das Gefühl bezeichnet, das eigene Leben selbst bestimmen zu können.



## Fazit/Tendenz

Jede siebte Person im Kanton Aargau fühlt sich psychisch belastet und jede dritte ist von Einsamkeit betroffen. Hinzu kommt, dass über die Hälfte der Aargauerinnen und Aargauer über ein mittleres oder tiefes Energie- und Vitalitätsniveau verfügt, was ebenfalls auf eine belastete psychische

Gesundheit hindeuten kann. Sensibilisierung und der Zugang zu Hilfsangeboten bleiben wichtig: Denn tiefe Kontrollüberzeugung, Depressionssymptome und entsprechende Behandlungen nehmen in der Aargauer Bevölkerung stetig zu.

## PROGRAMM

# Suchthilfe: Prävention und Beratung



## 9,6%

der Aargauerinnen und Aargauer trinken täglich **Alkohol**.

Der tägliche Konsum ist bei den über 65-Jährigen weitaus stärker verbreitet als in anderen Altersgruppen (22,2% gegenüber 8,5% bei den 40- bis 64-Jährigen). 3,0% der Aargauerinnen und Aargauer weisen einen chronisch riskanten Alkoholkonsum auf.

## 12,0%

der Aargauer Bevölkerung **betrinken** sich mindestens einmal pro Monat.

Dieses sogenannte «Rauschtrinken» betrifft mehrheitlich junge Männer zwischen 15 und 34 Jahren (22,0%\*).

\* Schweizer Werte, da Aargauer Stichprobe zu klein



---

DIE SUCHTBERATUNG HILFT BETROFFENEN UND ANGEHÖRIGEN, WEGE AUS DER SUCHT ZU FINDEN. DIE PRÄVENTIONSARBEIT SOLL DEN EINSTIEG IN DIE SUCHT VERHINDERN.



# 5,9%

der Aargauerinnen und Aargauer sind täglich mindestens eine Stunde **Passivrauch** ausgesetzt.

Im Vergleich zum Jahr 2007 entspricht dies einer Abnahme um 7,1%.



# 26,7%

Rund ein Viertel der Aargauer Bevölkerung **raucht** täglich oder gelegentlich.

Männer rauchen etwas häufiger als Frauen.

Jedoch haben sich die Geschlechterunterschiede in den letzten 10 Jahren verringert, da der Anteil rauchender Frauen um 4,3% zu- und jener der Männer um 4,1% abgenommen hat.



# 3,2%

der Aargauerinnen und Aargauer weisen eine **problematische Internetnutzung** auf.

Männer (4,3%\*) und junge Menschen zwischen 15 und 39 Jahren (7,6%\*) sind davon besonders betroffen.

\* Schweizer Werte, da Aargauer Stichprobe zu klein



## Fazit/Tendenz

Jede vierte Person im Aargau raucht täglich oder gelegentlich. Dieser Anteil hat sich in den letzten zehn Jahren kaum verändert. Der chronisch riskante Alkoholkonsum hat in den letzten 20 Jahren abgenommen. Im Gegensatz dazu hat der punktuell risikoreiche Konsum, das sogenannte «Rauschtrinken», zugenommen. Zwischen 2007 und 2017 ist

der Anteil von 8,8% auf 12,0% gestiegen. Die erstmals erhobenen Zahlen zur problematischen Internetnutzung zeigen, dass vor allem junge Menschen davon betroffen sind. Wirksame Präventionsarbeit und erreichbare Angebote der Suchthilfe sind daher zentral, um eine Suchtentstehung zu verhindern und die negativen Auswirkungen zu reduzieren.

## PROGRAMM

# Betriebliches Gesundheitsmanagement



# 20,2%

der Aargauer Erwerbstätigen litten 2017 an ihrem Arbeitsplatz immer oder meistens unter **Stress**. Im Jahr 2012 waren es 14,6%.

15- bis 39-Jährige sind öfters betroffen als 40- bis 64-Jährige (24,7% gegenüber 17,4%).

# 50,9%

Rund die Hälfte aller Erwerbstätigen berichtet, dass sie bei der Arbeit immer oder meistens dem **Multi-tasking** ausgesetzt sind.

Im Vergleich zum Jahr 2012 entspricht dies einer Zunahme von 4,5%.



---

**GESUNDE UND LEISTUNGSFÄHIGE MITARBEITENDE IN  
PRODUKTIVEN UND WETTBEWERBSFÄHIGEN BE-  
TRIEBEN: DAS IST DAS ZIEL VON BETRIEBLICHEM  
GESUNDHEITSMANAGEMENT.**

# 47,3%

Knapp die Hälfte der Aargauer Erwerbstätigen berichtet von einer sehr hohen **Arbeitszufriedenheit**.



Dies entspricht dem Schweizer Durchschnitt.



# 27,8%

der Aargauer Bevölkerung leiden unter **Schlafstörungen**.

Ein schlechter Schlaf kann mit dem Stresserleben bei der Arbeit zusammenhängen. Personen mit einem tieferen Bildungsstand leiden häufiger unter Schlafstörungen. Zudem nehmen Schlafstörungen mit dem Alter zu. Dies liegt unter anderem an den Veränderungen des Schlafes, die das Älterwerden mit sich bringt.

---

## Fazit/Tendenz

Im Vergleich zum Jahr 2012 haben Stress, Multitasking und Schlafstörungen zugenommen. Auffällig ist, dass im Kanton Aargau die Zahl der Erwerbstätigen, die unter Stress leiden, stärker zugenommen hat als in der Gesamtschweiz. Auf dem heutigen Stand entsprechen die aktuellen Werte des Kantons

Aargau dem Schweizer Durchschnitt. Zudem sind Schlafstörungen so stark verbreitet wie letztmals vor 20 Jahren. Um Stress und Schlafstörungen vorzubeugen und die hohe Arbeitszufriedenheit beizubehalten, sind «gesunde» Aargauer Betriebe wesentlich.

## PROGRAMM

# Gesundheitsfördernde Schulen

# 14,4%

der Aargauer Schulkinder sind täglich eine Stunde **körperlich aktiv**.

Die 11-jährigen Schulkinder sind körperlich aktiver als die 15-jährigen (17,5% gegenüber 10,0%).



# 87,7%

der Aargauer Schulkinder beschreiben ihren **Gesundheitszustand** als gut oder ausgezeichnet.

Die 11-jährigen Schulkinder öfters als die 15-jährigen (91,2% gegenüber 84,3%) und Jungen öfters als Mädchen (89,4% gegenüber 85,8%)

---

IN SCHULEN FINDET GESUNDHEITSFÖRDERUNG AUF DEN EBENEN SCHULENTWICKLUNG, UNTERRICHT UND PERSÖNLICHE GESUNDHEIT STATT.



# 22,0%

der Aargauer Schulkinder fühlen sich durch die Arbeit für die Schule einigermaßen oder sehr **gestresst**.

15-jährige Schülerinnen und Schüler (21,4%) fühlen sich häufiger gestresst als 11-jährige (15,0%).

# 3,5%

der 15-jährigen Mädchen und 5,6% der gleichaltrigen Jungen **rauchen** täglich.

Seit 2002 ist bei den Jungen eine Abnahme um 12,1% und bei den Mädchen um 11,7% zu verzeichnen.



# 11,1%

der 15-jährigen Jungen und 3,9% der gleichaltrigen Mädchen trinken mindestens einmal pro Woche **Alkohol**.

Seit 2002 ist bei den Jungen eine Abnahme um 19,3% und bei den Mädchen um 14,3% zu verzeichnen.



## Fazit/Tendenz

Nur jedes zehnte Aargauer Schulkind im Alter von 15 Jahren bewegt sich ausreichend. Zudem fühlt sich jedes fünfte Schulkind in diesem Alter gestresst. Es bleibt wichtig, Schülerinnen und Schüler bei der Entwicklung von Lebenskompetenzen und gesunden Alltagsgewohnheiten zu unterstützen. Beim Tabak- und Alkoholkonsum zeigt das Zu-

sammenspiel von Sensibilisierung und Jugendschutz Wirkung: Der Anteil konsumierender Schulkinder hat sich seit 2002 entscheidend verringert. Im Auge zu behalten ist, dass die meisten Tabak und Alkohol über Bekannte beziehen und sich neue Suchtmittel und -formen entwickeln.

## Weitere Informationen

### KANTON AARGAU

Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
Bachstrasse 15, 5001 Aarau

[www.ag.ch/ggesundundzwaeg](http://www.ag.ch/ggesundundzwaeg)



KANTON AARGAU

## Impressum

**Daten:** Bundesamt für Statistik BFS (EDI) und Sucht Schweiz  
**Text:** Diana Müller GmbH, dianamueller.ch **Gestaltung:** BurgerGasser GmbH, burgergasser.ch  
**Druck:** Kasimir Meyer AG, kasi.ch **Kontakt:** gesundheitsfoerderung@ag.ch

Februar 2020