

42,3 %

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

Männer häufiger als Frauen
(46,0 % gegenüber 38,7 %).



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



46,4 %

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

Personen im Alter von 15 bis 39 Jahren berichten häufiger über allgemeine Schwäche, Müdigkeit und Energielosigkeit als 40–64-Jährige (50,7 % gegenüber 46,2 %) und diese wiederum häufiger als Personen im Alter "65plus" (40,6 %).

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/ggesundzwaeg finden Sie weiterführende Informationen.

Breite Datenbasis

Die Daten zur Aargauer Bevölkerung basieren auf der im Jahr 2022 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 2022. 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 Partnerinnen und 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.

Sucht



6,5%

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

Der tägliche Konsum ist bei den über 65-Jährigen weitaus stärker verbreitet als in anderen Altersgruppen (17,7% gegenüber 4,4% bei den 40- bis 64-Jährigen). 3,5% der Aargauerinnen und Aargauer weisen einen chronisch riskanten Alkoholkonsum auf.

12,2%

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

Dieses sogenannte "Rauschtrinken" betrifft mehrheitlich Männer (16,3% gegenüber 8,1%) und Personen zwischen 15 und 24 Jahren (31,0%).



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

4,2%

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

Im Vergleich zu 2017 entspricht dies einer Abnahme von 1,7%.



25,9%

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

Männer rauchen etwas häufiger als Frauen. Der Anteil rauchender Frauen und Männer hat sich jedoch in den letzten 10 Jahren verringert. Bei den Männern um 2,7%, bei den Frauen um 2%.



6,0%

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

Männer und Frauen sind gleich betroffen (6,0% gegenüber 6,0%). Personen zwischen 15 und 39 Jahren weisen eine hohe problematische Internetnutzung auf (13,1%).



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 2022 ist

der Anteil von 8,8% auf 12,2% gestiegen. Die 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.

Psychische Gesundheit



17,5%

Der Anteil der Aargauer Bevölkerung, welcher Symptome mittlerer oder hoher **psychischer Belastung** aufweist, hat im Vergleich zu 2017 um 4,2% zugenommen.

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

35,0%

Im Kanton Aargau berichten 35,0% der Aargauerinnen und Aargauer von **Depressionssymptomen**. Bei 25,0% der Bevölkerung sind es leichte und bei 10,0% mittlere bis schwere Symptome.

Dies entspricht etwa dem Wert von 2017.



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



40,6%

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 (43,5%), Personen ohne nachobligatorische Schulbildung (51,1%) sowie 15- bis 39-Jährige (51,6%).

8,5%

Im Jahr 2022 waren 8,5% der Aargauer Bevölkerung wegen eines psychischen Problems in **Behandlung**.

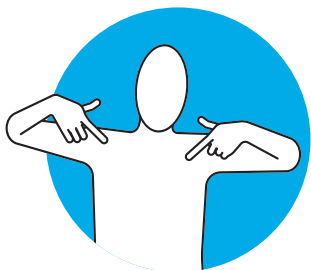
Dieser Anteil hat seit der ersten Erhebung im Jahr 1997 stetig von 3,2% auf 8,5% zugenommen.



35,8%

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

Im Vergleich zum Jahr 2012 entspricht dies einer Abnahme von 5,6%. 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 sechste Person im Kanton Aargau fühlt sich psychisch belastet und mehr als 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.

Ernährung und Bewegung



44,8%

der Aargauerinnen und Aargauer assen im Jahr 2022 an mindestens 5 Tagen pro Woche mehr als 3 Portionen **Früchte / Gemüse** pro Tag.

Dies entspricht einer Abnahme von 6,2% verglichen mit dem Jahr 2017. Bei Frauen ist der Anteil deutlich höher als bei Männern (54,2% gegenüber 35,3%).

16,2%

der befragten Aargauerinnen und Aargauer konsumieren an mindestens 5 Tagen pro Woche mindestens 1 Glas von einem **gezuckerten Getränk**.

Dies entspricht in etwa dem Wert von 2017. Männer konsumieren deutlich häufiger gezuckerte Getränke als Frauen (22,9% gegenüber 9,7%).



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

78,8%

Seit dem Jahr 2012 (78,0%) ist der Anteil **trainierter und ausreichend aktiver Personen** im Kanton Aargau etwa gleich geblieben.

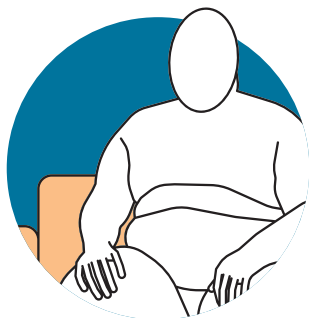
Diese Zahl ist in den letzten Jahren über alle Altersgruppen etwa gleich geblieben.



14,2%

Der Anteil von **Adipositas-Betroffenen** (BMI ≥ 30) hat im Kanton Aargau von 1992 bis 2022 kontinuierlich von 5,8% auf 14,2% 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.

Gesundheit im Betrieb



23,9%

der Aargauer Erwerbstätigen litten 2022 an ihrem Arbeitsplatz immer oder meistens unter **Stress**.

Im Jahr 2017 waren es 21,1%.

49,4%

Rund die Hälfte aller Erwerbstätigen berichtet, dass sie bei der Arbeit verpflichtet sind an zu **viele Dinge gleichzeitig** zu denken.

Im Vergleich zum Jahr 2017 entspricht dies einer Abnahme um 3,1%.



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

46,4%

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



Dies entspricht beinahe dem Schweizer Durchschnitt (46,2%).



32,4%

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 haben Schlafstörungen bei jüngeren Personen zwischen 15 und 39 Jahren in den letzten 10 Jahren stark zugenommen (19,6% im Jahr 2012 gegenüber 31,8% im Jahr 2022).

Fazit/Tendenz

Im Vergleich zum Jahr 2017 haben Stress 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 haben Schlafstörungen in den letzten 10 Jahren stark zugenommen. Um Stress und Schlafstörungen vorzubeugen und die hohe Arbeitszufriedenheit beizubehalten, sind "gesunde" Aargauer Betriebe wesentlich.

Gesundheit in der Schule

21,4%

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

Die 11-jährigen Schulkinder sind körperlich aktiver als die 15-jährigen (28,5% gegenüber 15,3%).



82,0%

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

Die 11-jährigen Schulkinder berichten öfters über einen guten oder ausgezeichneten Gesundheitszustand als die 15-jährigen (86,1% gegenüber 77,9%) und Jungen öfters als Mädchen (87,4% gegenüber 76,7%).

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



33,9%

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

15-jährige Schülerinnen und Schüler (35,9%) fühlen sich häufiger gestresst als 11-jährige (26,8%).

4,0%

der 15-jährigen Mädchen und 6,3% der gleichaltrigen Jungen haben in den letzten 30 Tagen herkömmliche **Zigaretten** beziehungsweise **E-Zigaretten** geraucht.*



* Zahlen aus der nationalen Studie 2022



8,0%

der 15-jährigen Jungen und 3,1% der gleichaltrigen Mädchen trinken mindestens einmal pro Woche **Alkohol**.

Seit 2002 ist bei den Jungen eine Abnahme um 22,4% und bei den Mädchen um 15,1% zu verzeichnen.

Fazit/Tendenz

Nur rund jedes fünfte Aargauer Schulkind zwischen 11 und 15 Jahren bewegt sich ausreichend. Zudem fühlt sich jedes dritte Schulkind in diesem Alter gestresst. Es bleibt wichtig, Schülerinnen und Schüler bei der Entwicklung von Lebenskompetenzen und gesunden Alltagsgewohnheiten zu unterstützen. Beim Tabak- und Alkohol-

konsum zeigt das Zusammenspiel 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



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

Mai 2024