



Schweizerisches Gesundheitsobservatorium  
Observatoire suisse de la santé  
Osservatorio svizzero della salute  
Swiss Health Observatory

# Gesundheitsindikatoren zur älteren Bevölkerung in der Schweiz

**Autoren** Monika Diebold, Marcel Widmer, Obsan  
**Herausgeber** Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan)  
Neuchâtel 2019

# Inhalt

Einleitung .....	3
1 Lebenserwartung / Lebenserwartung in guter Gesundheit im Alter von 65 Jahren.....	4
2 Selbst wahrgenommener Gesundheitszustand .....	5
3 Depressionen.....	6
4 Lebensqualität.....	7
5 Todesursachen .....	8
6 Krebserkrankungen.....	9
7 Diabetes mellitus.....	11
8 Herz-Kreislauf-Krankheiten .....	12
9 Lungenkrankheiten .....	13
10 Osteoporose .....	14
11 Rückenschmerzen .....	15
12 Stürze .....	16
13 Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten .....	17
14 Körpergewicht.....	18
15 Körperliche Aktivität .....	19
16 Rauchen .....	20
17 Alkoholkonsum.....	21
18 Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln.....	22

# Einleitung

Anhand von 18 Indikatoren wird in diesem Bericht ein Bild der Gesundheit der älteren Menschen in der Schweiz gezeichnet. Es handelt sich zum grössten Teil um Indikatoren aus dem Nationalen Gesundheitsbericht 2015, die im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aktualisiert wurden. Quelle der Daten ist bei den meisten Indikatoren die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB). Sie wird alle fünf Jahre vom Bundesamt für Statistik (BFS) durchgeführt, die neusten Ergebnisse stammen aus der Befragung 2017. Dies ist auch der Grund, warum sich ein Grossteil der Ergebnisse auf die Bevölkerung bezieht, die in Privathaushalten lebt. Bezüglich Personen in Alters- und Pflegeheimen gibt es keine neueren Untersuchungen.

Generelle Hinweise dazu, wie es um die Gesundheit im Alter steht, geben die steigende Lebenserwartung und die Zunahme der gesunden Lebensjahre, beides im Alter von 65 Jahren gemessen. Über einen Zeitraum von 25 Jahren, seit 1992, sind die gesunden Lebensjahre bei beiden Geschlechtern um 2,6 Jahre angestiegen. Im Alter von 65 Jahren kann eine Frau heute durchschnittlich 14,5 Jahre, ein Mann 13,7 Jahre in guter oder sehr guter Gesundheit erwarten.

Ein Befund, der demgegenüber aufhorchen lässt, ist die Zunahme der Personen, die verschiedene Depressionssymptome angeben. Dieser Anstieg findet sich in der Gesundheitsbefragung 2017 nicht nur bei älteren Menschen, sondern auch bei der Gesamtbevölkerung. Bei den Fragebogen einer Bevölkerungsbefragung handelt es sich nicht um Instrumente, mit denen Diagnosen gestellt werden können. Weitere Untersuchungen werden zeigen müssen, welcher Stellenwert diesem Indikator zukommt.

Erfreulich ist hingegen die Entwicklung bei den ADL, den alltäglichen Aktivitäten wie baden oder duschen, sich an- und ausziehen, zur Toilette gehen, aus dem Bett steigen oder von einem Sessel aufstehen oder essen. Bei den 75-jährigen und älteren Personen in Privathaushalten hat der Anteil deutlich abgenommen, der grosse Schwierigkeiten bekundet, mindestens eine dieser Aktivitäten selbständig auszuführen. Seit 2007 ist er von 5,8% auf 3,6% bei den Männern und von 8,1% auf 4,8% bei den Frauen zurückgegangen. Dies ist vor allem deshalb beachtlich, weil heute die Tendenz besteht, im Alter möglichst lange zu Hause zu bleiben und man so erwarten könnte, dass mehr Personen Schwierigkeiten beim Ausführen dieser Aktivitäten haben.

Es sind weitere positive (zum Beispiel körperliche Aktivität) und negative (zum Beispiel Körpergewicht) Entwicklungen zu verzeichnen. Das Bild muss entsprechend differenziert betrachtet werden, wenn – auch bei jüngeren Generationen – Einfluss auf Risikoverhalten und Gesundheitszustand genommen werden soll.

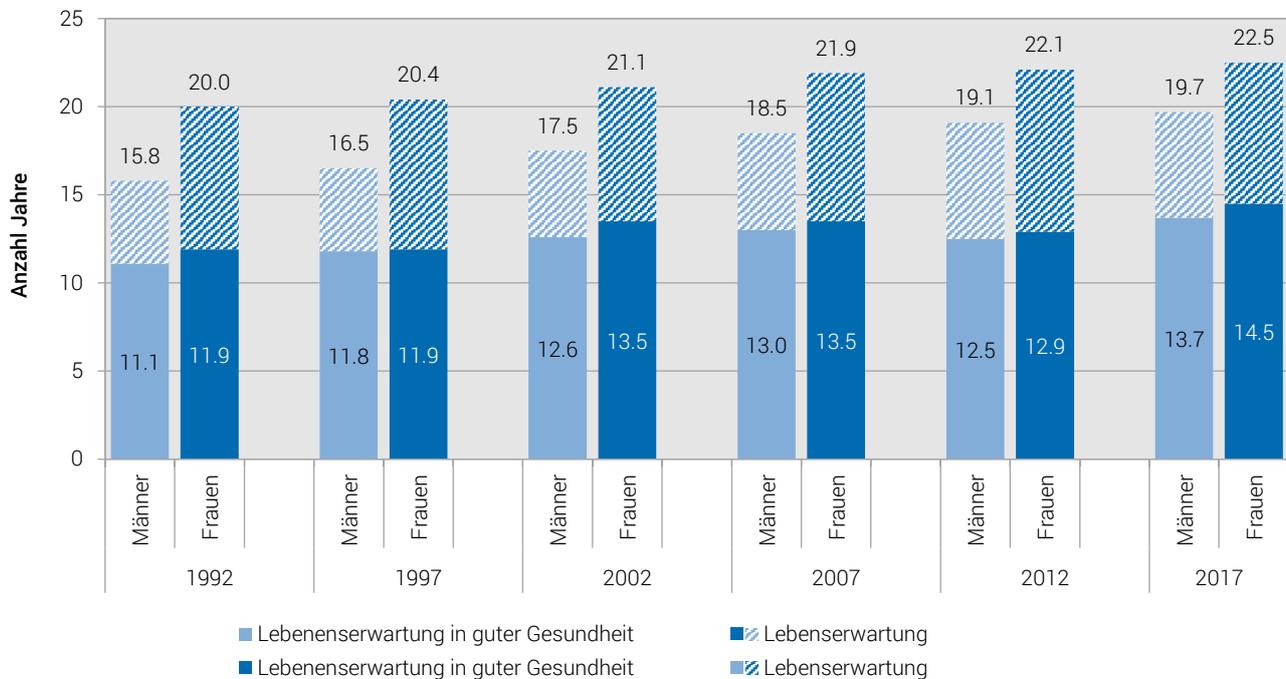
## **Bemerkungen:**

Einige Indikatoren sind mit Konfidenzintervallen dargestellt (schwarze Striche mit querliegenden kleinen Strichen an Ende). Der Bereich innerhalb der Fehlerbalken enthält mit einer Wahrscheinlichkeit von 95% den tatsächlichen Wert in der Bevölkerung.

Bestimmte Indikatoren werden für Altersgruppen ab 45 Jahren dargestellt. So kann die Entwicklung mit zunehmendem Alter beobachtet werden. Der Fokus liegt indessen auf der Bevölkerung ab 65 Jahren, die Beschreibung nimmt nur auf diese Altersgruppe Bezug.

# 1 Lebenserwartung / Lebenserwartung in guter Gesundheit im Alter von 65 Jahren

**G 1 Lebenserwartung / Lebenserwartung in guter Gesundheit im Alter von 65 Jahren**, nach Geschlecht, Schweiz, 1992–2017



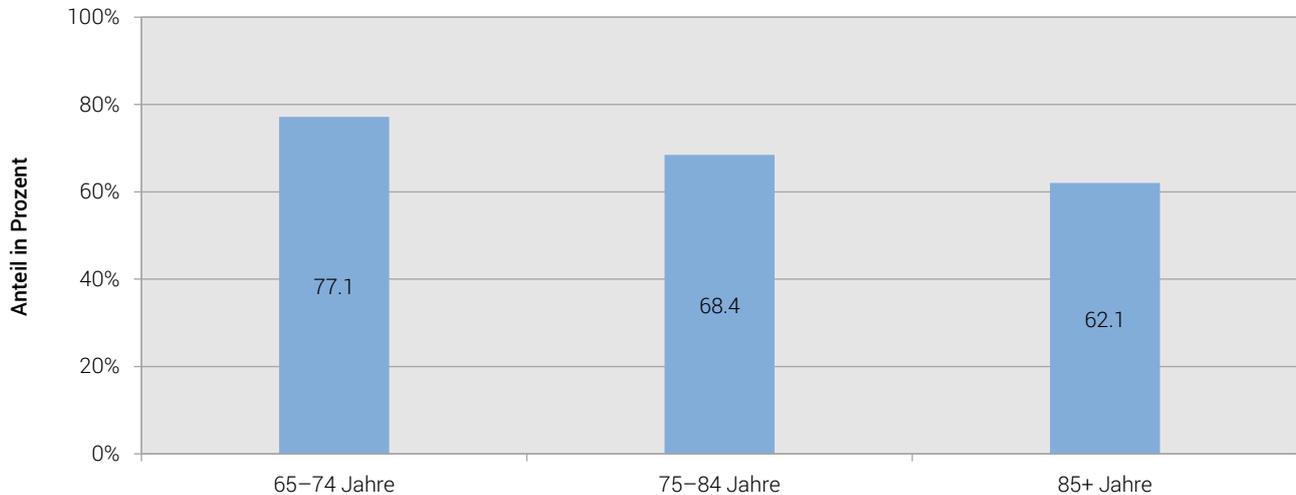
Quellen: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) und Bevölkerungsstatistiken ESPOP, BEVNAT und STATPOP © Obsan 2019  
Die Daten zu den gesunden Lebensjahren 2012 können wegen einer Änderung im Fragebogen nicht mit 2007 und 2017 verglichen werden.

Im Jahr 2017 betrug die *Lebenserwartung im Alter von 65 Jahren* zusätzliche 19,7 Jahre bei den Männern und 22,5 Jahre bei den Frauen. Diese Lebenserwartung ist seit 1992 um 3,9 Jahre bei den Männern und um 2,5 Jahre bei den Frauen gestiegen.

Die *gesunden Lebensjahre* («Healthy Life Years») messen die Lebenszeit, die ein Mensch im Alter von 65 Jahren voraussichtlich bei guter bis sehr guter Gesundheit leben kann. Männer im Alter von 65 Jahren konnten 1992 noch 11,1, Frauen im selben Alter noch 11,9 gesunde Jahre erwarten. 25 Jahre später, 2017, sind es 13,7 Jahre (plus 2,6 Jahre) bei den Männern und 14,5 Jahre (plus 2,6 Jahre) bei den Frauen.

## 2 Selbst wahrgenommener Gesundheitszustand

### G 2 Guter und sehr guter selbst wahrgenommener Gesundheitszustand bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht, Schweiz, 2017



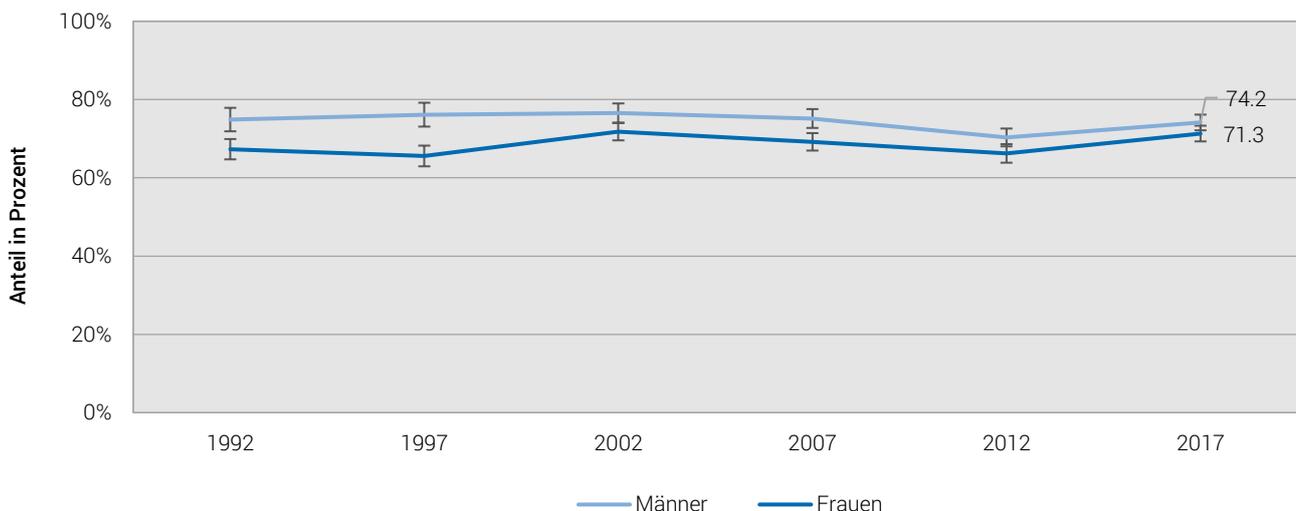
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Der selbst wahrgenommene Gesundheitszustand, auch subjektiver Gesundheitszustand genannt, gibt an, wie gesund sich jemand fühlt. Dieser Wert zeigt einen deutlichen Zusammenhang mit messbaren Werten zur Gesundheit wie zum Beispiel mit dem Ausmass, wie stark jemand das Gesundheitswesen beansprucht.

Die abgebildeten Ergebnisse der zu Hause lebenden Menschen ab 65 Jahren zeigen, dass der Anteil derjenigen, die ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut bezeichnen, im Alter kontinuierlich sinkt. Geben bei den 65- bis 74-Jährigen noch 77,1% aller Personen an, sie hätte einen guten oder sehr guten Gesundheitszustand, so fällt dieser Wert bei den 85-Jährigen und Älteren auf 62,1%.

### G 3 Guter und sehr guter selbst wahrgenommener Gesundheitszustand bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht, Schweiz, 1992–2017



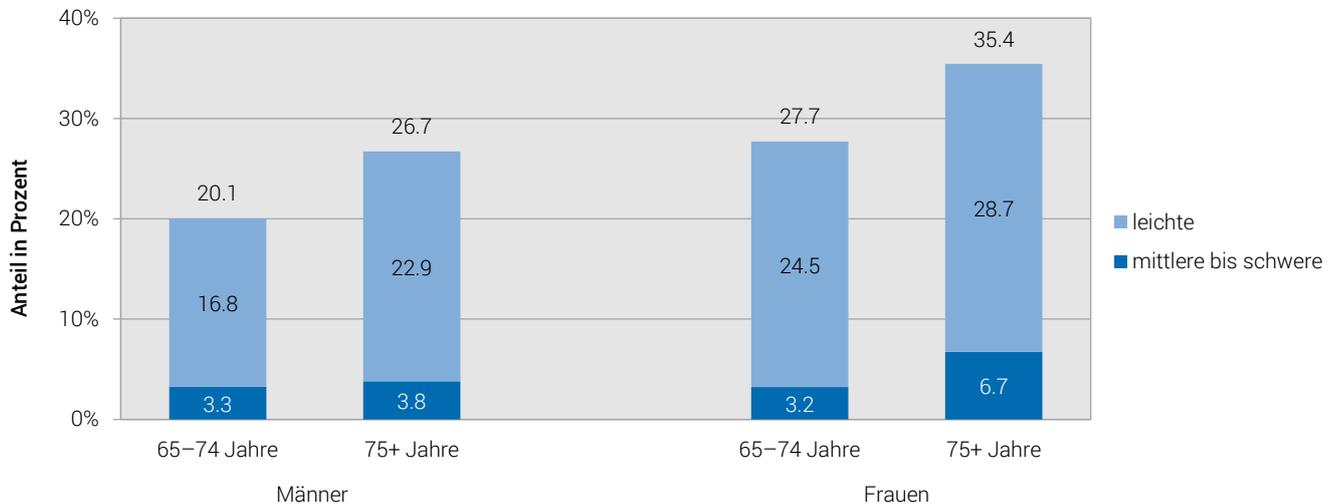
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Im Jahr 2017 beschreiben Männer ab 65 Jahren, die zu Hause leben, zu 74,2% ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Bei den Frauen sind es 71,3%. 2017 ist das erste Messjahr, wo kein signifikanter Unterschied besteht zwischen den Geschlechtern. Im Allgemeinen schwanken die Werte über die letzten 25 Jahre etwas, jedoch ohne eine eindeutige Tendenz Richtung Verbesserung oder Verschlechterung zu zeigen.

### 3 Depressionen

**G 4 Depressionssymptome (in den letzten zwei Wochen) bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht, Schweiz, 2017**

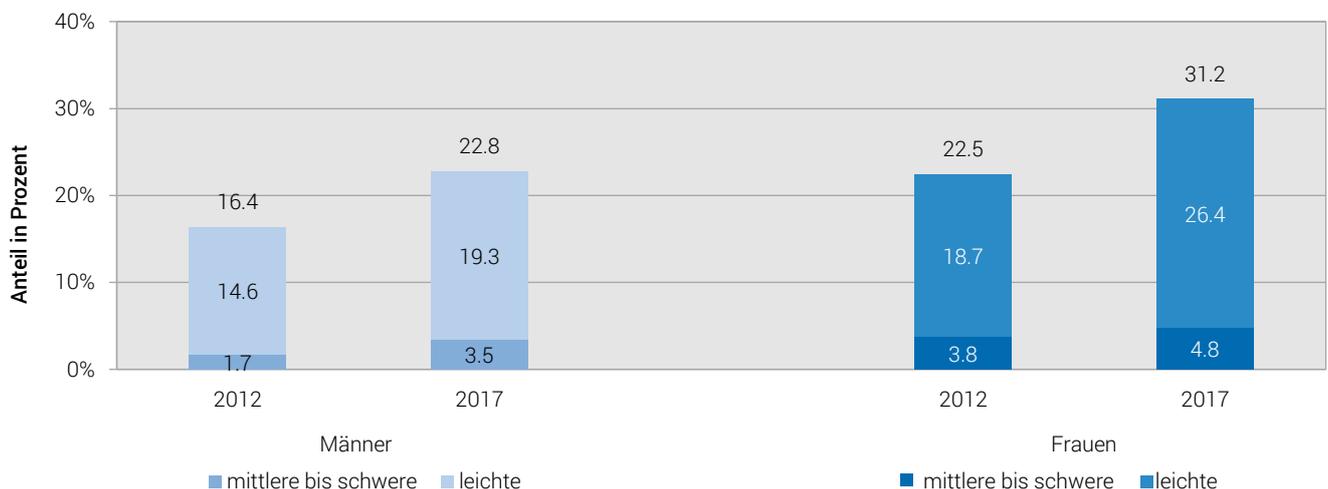


Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Bei älteren Menschen sind Depressionen oft schwierig zu erkennen. Ein Fünftel der Männer (20,1%) im Alter zwischen 65 und 74 Jahren und über ein Viertel (27,7%) der gleichaltrigen Frauen gaben in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 Antworten, die Anzeichen für eine Depression sein können. Ab 75 Jahren nehmen diese Anteile noch zu, es sind 26,7% der Männer und 35,4% der Frauen mit Depressionssymptomen. Davon sind bei 3,8% der Männer und 6,7% der Frauen ab 75 Jahren die Anzeichen als mittel bis schwer einzustufen.

**G 5 Depressionssymptome (in den letzten zwei Wochen) bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht, Schweiz, 2012–2017**



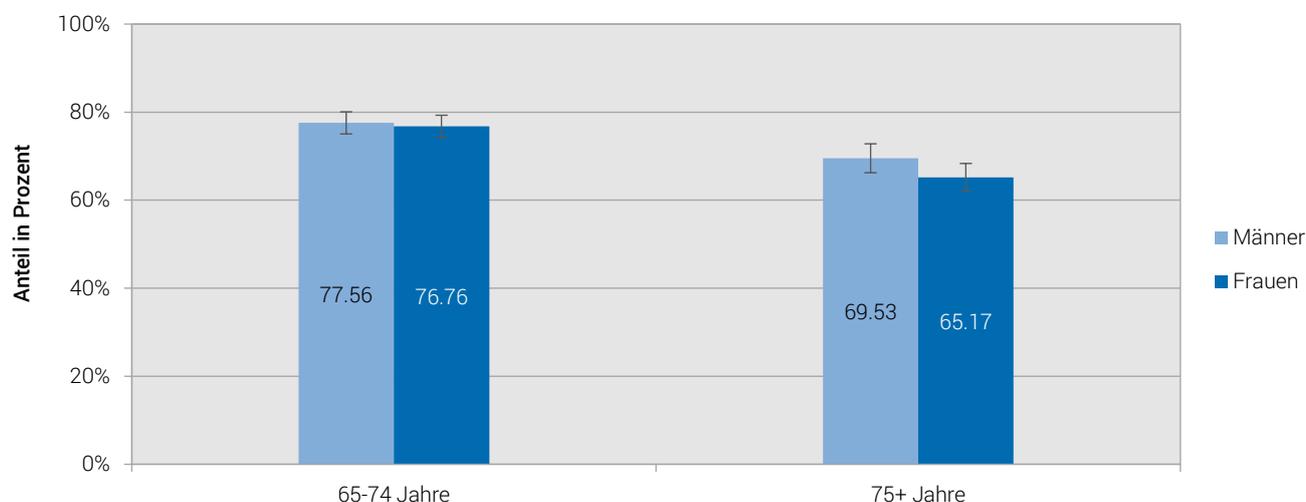
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Verglichen mit 2012 ist 2017 bezüglich Depressionssymptomen eine Zunahme zu verzeichnen: Bei den Männern liegen die Zahlen 2017 insgesamt 6,4 Prozentpunkte höher als 2012 (plus 1,8 Prozentpunkte schwere Symptome), bei den Frauen sind es plus 8,7 Prozentpunkte gegenüber 2012 (plus 1,0 Prozentpunkte schwere Depressionssymptome). Eine Zunahme wird nicht nur bei der hier dargestellten Bevölkerung ab 65 Jahren beobachtet, sondern auch bei der Gesamtbevölkerung.

## 4 Lebensqualität

### G 6 Gute und sehr gute Lebensqualität bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht, Schweiz, 2017



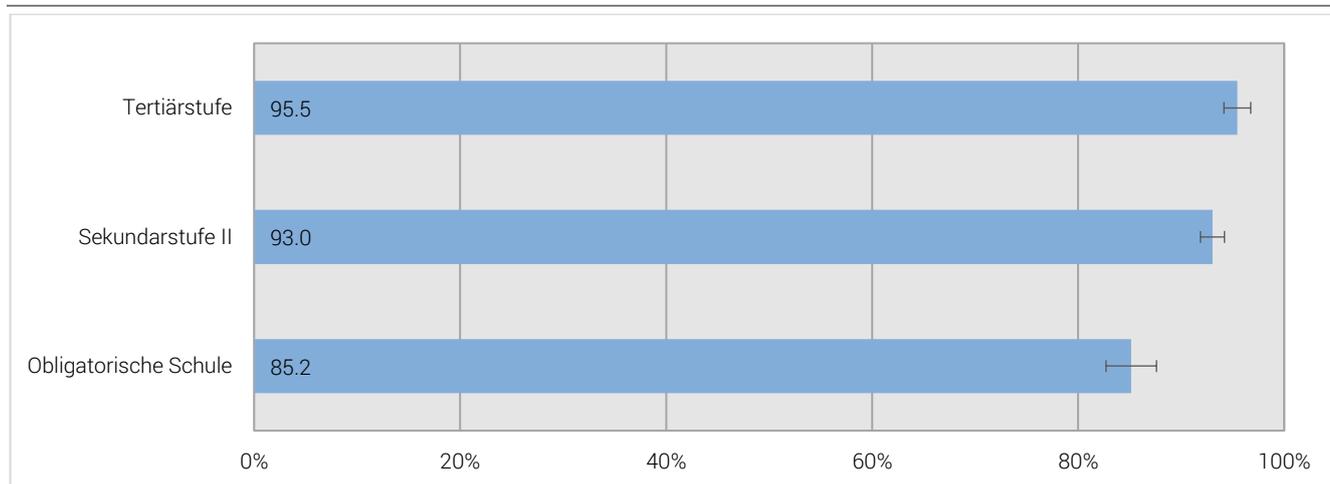
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Als Indikator für positive psychische Gesundheit – ein Gegenstück zu den Depressionssymptomen – werden hier die Ergebnisse zur allgemeinen Lebensqualität präsentiert.

Die Mehrheit der zu Hause lebenden Personen ab 65 Jahren verfügt über eine hohe Lebensqualität: 77,6% der Männer und 76,8% der Frauen zwischen 65 und 74 Jahren stufen ihre Lebensqualität als gut oder sehr gut ein. Diese Anteile sind in der Altersgruppe der 75-Jährigen und Älteren tiefer mit 69,5% bei den Männern und 65,2% bei den Frauen. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind nicht signifikant.

### G 7 Gute und sehr gute Lebensqualität bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Bildung, Schweiz, 2017



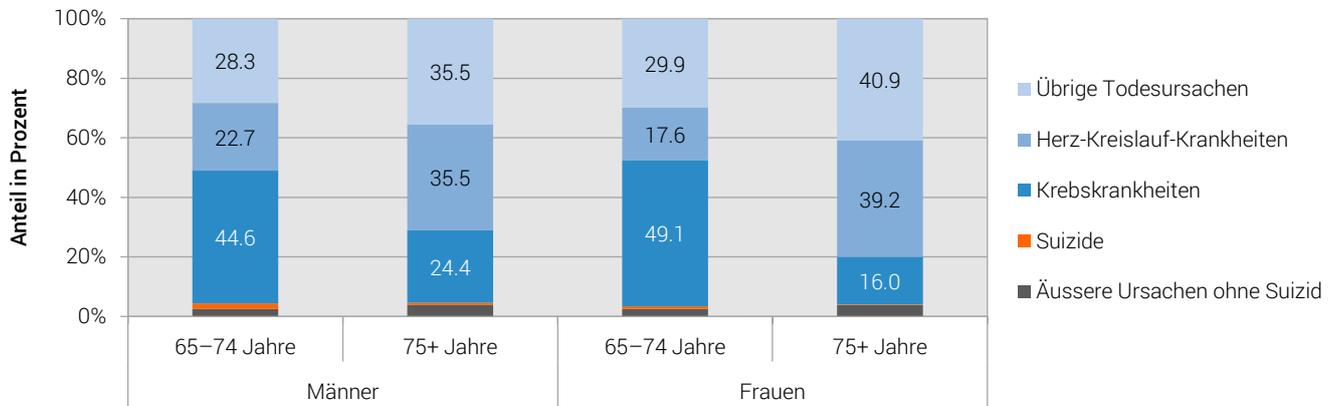
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Die Angabe zur Lebensqualität zeigt einen Gradienten nach Bildungsabschluss, wobei Personen, die einen höheren Bildungsabschluss haben, besser abschneiden: Sie geben zu 95,5% eine gute oder sehr gute Lebensqualität an. Personen ohne nachobligatorische Ausbildung tun dies zu 85,2%. Ähnliche Gradienten werden auch für andere Aspekte der Gesundheit beobachtet.

## 5 Todesursachen

**G 8 Todesursachen von Personen ab 65 Jahren, Schweiz, 2016**



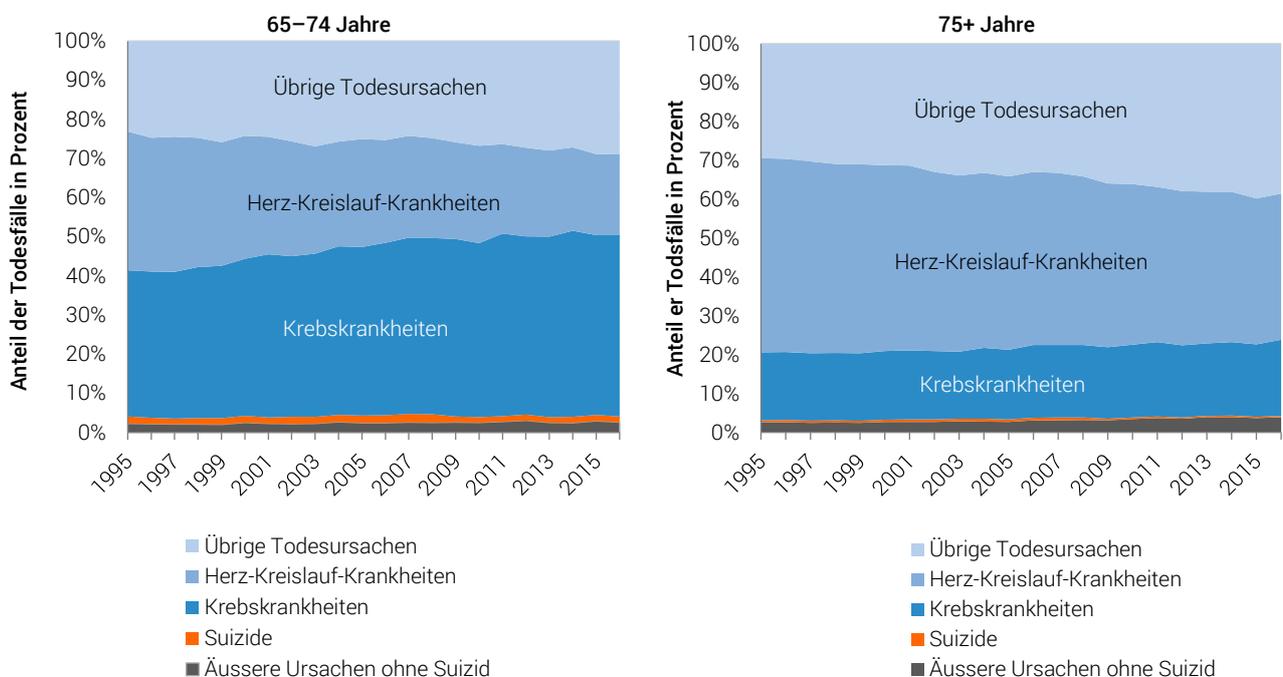
Quelle: BFS – Todesursachenstatistik  
Suizide inkl. Sterbehilfe

© Obsan 2019

Herz-Kreislauf-Krankheiten gewinnen mit zunehmendem Alter als Todesursache immer stärker an Bedeutung. Bei den 65- bis 74-jährigen Männern sind sie für 22,7% der Todesfälle verantwortlich, bei den mindestens 75-Jährigen sind es 35,5%. 65- bis 74-jährige Frauen sterben zu 17,6% an einer Herz-Kreislauf-Krankheit, Frauen ab 75 Jahren zu 39,2%.

Im Gegenzug dazu nimmt die Bedeutung der Krebstodesfälle mit dem Alter ab. Bei den 65- bis 74-jährigen Männern sind 2016 fast die Hälfte (44,6%) aller Todesfälle als krebsbedingt eingetragen worden. Dieser Anteil sinkt bei den 75-jährigen und älteren auf 24,4%. Bei den Frauen ist der Verlauf analog mit 49,1% Krebstodesfällen bei den 65- bis 74-jährigen und 16,0% bei den 75-jährigen und älteren.

**G 9 Entwicklung der Todesursachen (Anteile) von Personen ab 65 Jahren, Schweiz, 1995–2016**



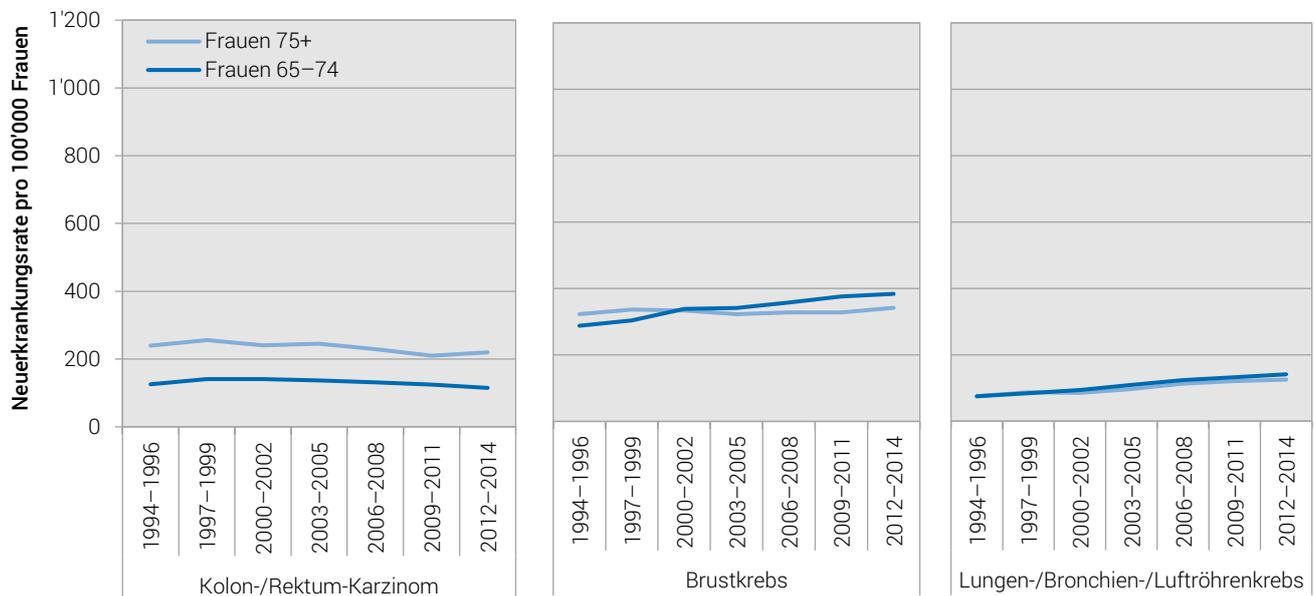
Quelle: BFS – Todesursachenstatistik (Suizide inkl. Sterbehilfe)

© Obsan 2019

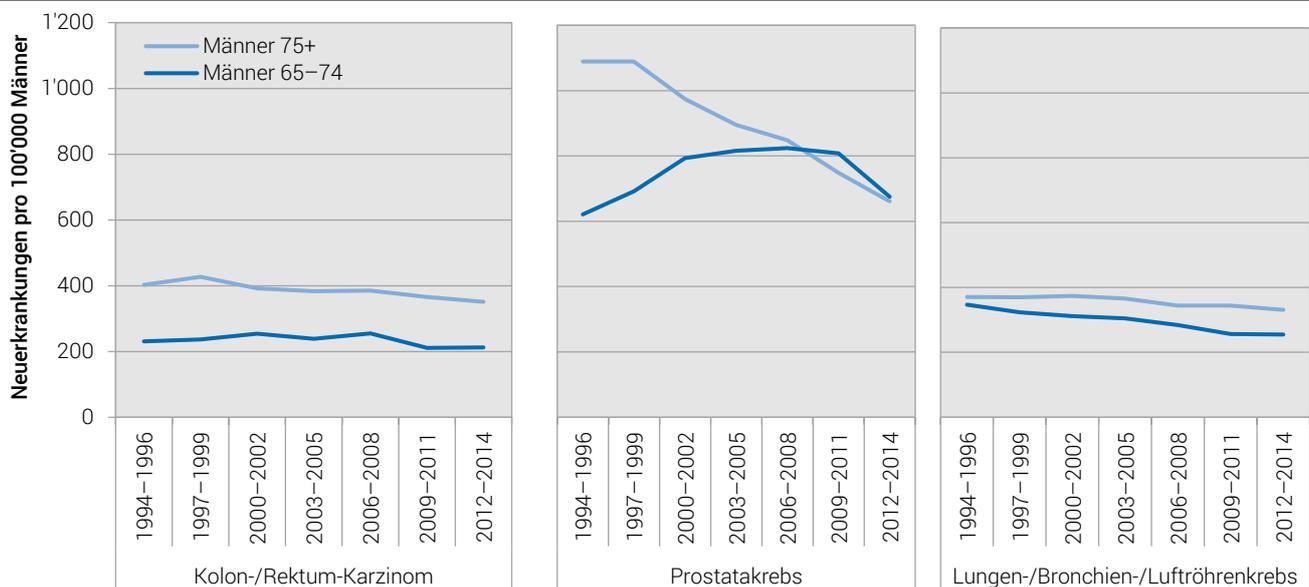
Beim Vergleich über die letzten 20 Jahre zeigt sich, dass die Herz-Kreislauf-Krankheiten anteilmässig an allen Todesursachen abnehmen. Bei den 65- bis 74-Jährigen sinkt der Anteil von 1995 bis 2016 um 14,8 Prozentpunkte. Parallel zeigt sich in derselben Altersgruppe eine Zunahme des Anteils an Krebs Verstorbenen um 9,0 Prozentpunkte. In der Altersgruppe der 75-Jährigen und Älteren finden sich ähnliche Verläufe, jedoch mit geringerer Reduktion der Todesfälle an Herz-Kreislauf-Krankheiten und einem weniger starken Anstieg derjenigen, die durch Krebskrankheiten verursacht werden.

## 6 Krebserkrankungen

G 10 Neuerkrankungen an Dickdarm-, Brust- und Lungenkrebs bei Frauen ab 65 Jahren, Schweiz, 1994–2014



G 11 Neuerkrankungen an Dickdarm-, Prostata- und Lungenkrebs bei Männern ab 65 Jahren, Schweiz, 1994–2014



Quelle G10/G 11: Die Schweizer Krebsdaten wurden von der Stiftung NICER (Nationales Institut für Krebs epidemiologie und -registrierung) und den Krebsregistern in den Kantonen zur Verfügung gestellt. Die Raten wurden über einen Dreijahresdurchschnitt berechnet. © Obsan 2019

Die meisten Krebsneuerkrankungen nehmen mit dem Alter zu. Wegen der zunehmenden Lebenserwartung und weil grosse Jahrgänge (Babyboomer) älter werden, ist mit einer Zunahme der Krebserkrankungen in absoluten Zahlen zu rechnen.

Bei Männern ab 65 Jahren sind Neuerkrankungen an Prostatakrebs am häufigsten. Sie haben jedoch in den letzten Jahren abgenommen, besonders bei den Männern ab 75 Jahren. Im Dreijahresdurchschnitt 2012–2014 liegen die Raten der Neuerkrankungen nun für beide Altersgruppen ab 65 Jahren unter 700 Fällen pro 100'000 Männer (675/100'000 bei den 65- bis 74-jährigen, 661/100'000 bei den 75-jährigen und älteren).

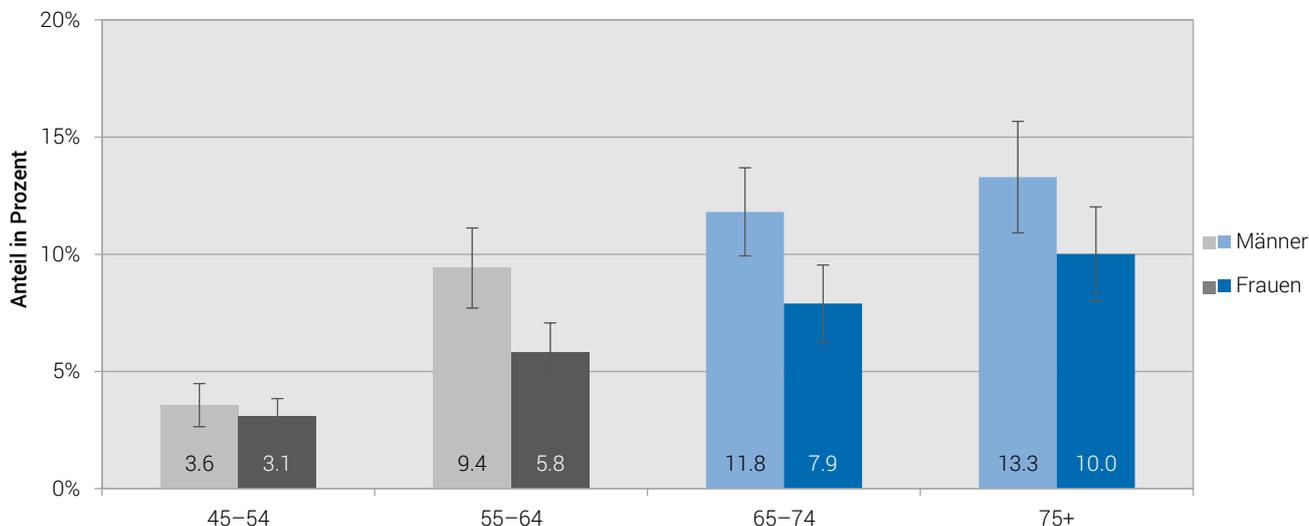
Bei Frauen ab 65 Jahren wird am häufigsten Brustkrebs diagnostiziert. Seit Beginn dieser Messung (1994–1996) ist die Rate der Neuerkrankungen bei Frauen im Alter von 65–74 Jahren von 288 auf 384 pro 100'000 Frauen angestiegen (bis 2012–2014). Bei den älteren Frauen ab 75 Jahren ist die Zunahme nicht signifikant.

Kolon- und Rektumkarzinome liegen bei den Frauen wie bei den Männern an zweiter Stelle der Krebsneuerkrankungen. Bei den Männern ab 75 Jahren verzeichnet man über den ganzen Zeitabschnitt eine Abnahme der Neuerkrankungen von 403 auf 351 neue Fälle pro 100'000 Einwohner. Die übrigen Werte zeigen keine signifikanten Unterschiede über die Zeit. Bei Frauen liegen die Neuerkrankungsraten geringfügig über der Hälfte derjenigen der Männer.

Auch beim Lungenkrebs und den Karzinomen von Bronchien und Luftröhre liegt die Zahl der Neuerkrankungen der Frauen ab 65 Jahren deutlich tiefer als diejenige der gleichaltrigen Männer. Bei den 65- bis 74-jährigen Frauen traten 2012–2014 im Jahresdurchschnitt 141 neue Fälle pro 100'000 Einwohnerinnen auf (Männer 255), bei den 75-jährigen und älteren Frauen waren es 125 (Männer 331). In den Jahren seit 1994–1996 hat jedoch die Rate bei den Frauen zugenommen, währendem sie bei den Männern (vor allem in der Altersklasse 65–74 Jahre) abgenommen hat.

## 7 Diabetes mellitus

**G 12 Diabetes bei Personen ab 45 Jahren in Privathaushalten**, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017



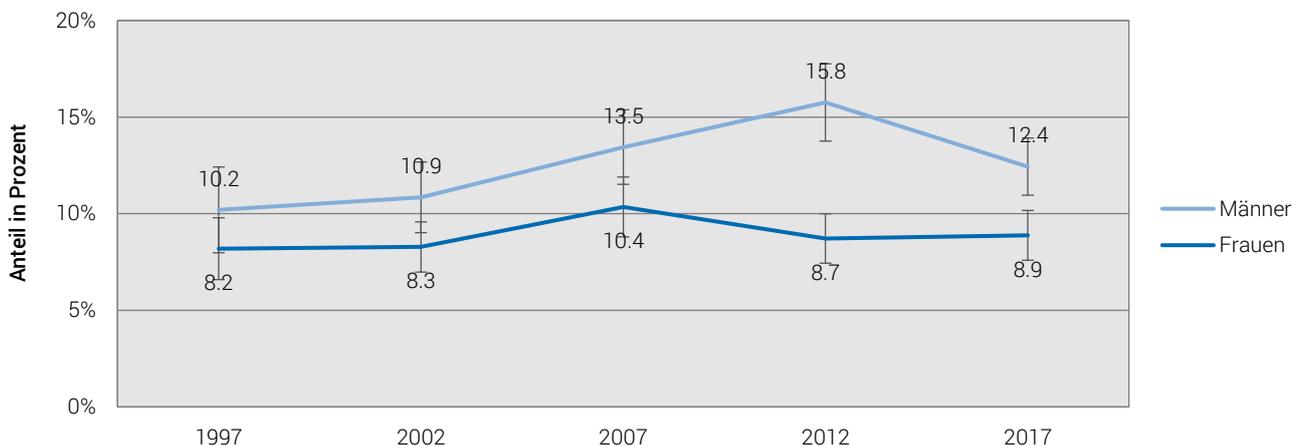
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselkrankheit, deren Rate der Neuerkrankungen in den letzten Jahrzehnten weltweit gestiegen ist. Diabetes Typ 2 ist stark lebensstilbedingt und u.a. mit Übergewicht assoziiert. Gerade im höheren Alter ist Typ 2 der vorherrschende Diabetestyp.

Männer leiden im Alter häufiger an Diabetes als Frauen: 11,8% der 65- bis 74-jährigen Männer sind davon betroffen gegenüber 7,9% der Frauen. Im höheren Alter ab 75 Jahren zeigt sich in den Daten zwar ein Unterschied (13,3% bei Männern, 10,0% bei Frauen), doch ist er bei der kleinen Zahl Befragter in dieser Altersklasse nicht signifikant.

**G 13 Diabetes bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten**, nach Geschlecht, Schweiz, 1997–2017



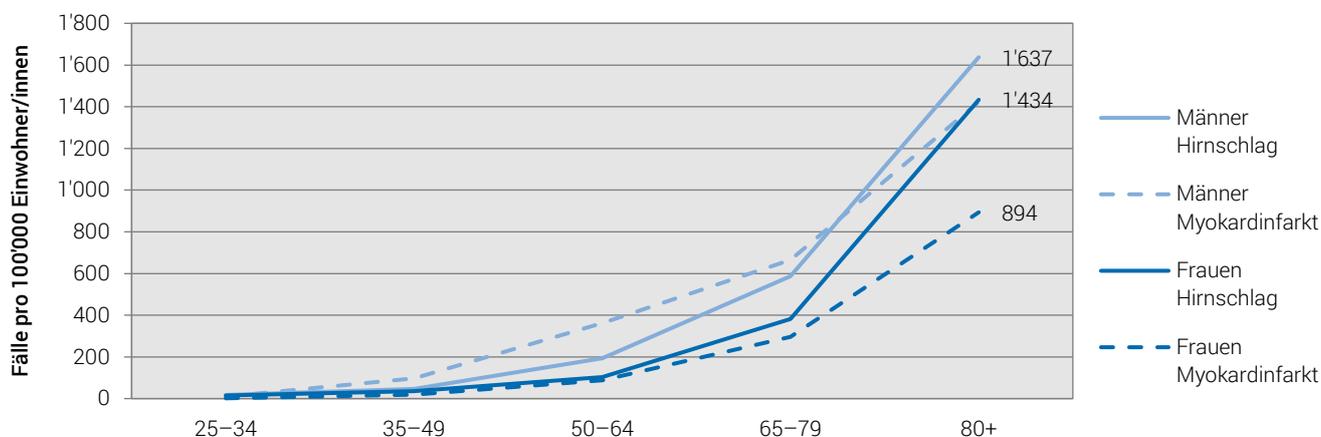
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Im Zeitverlauf seit 1997 zeigt sich bei den Personen ab 65 Jahren weder bei den Männern, noch bei den Frauen eine eindeutige Zu- oder Abnahme. Jedoch besteht seit 2012 ein relevanter Unterschied zwischen den Geschlechtern.

## 8 Herz-Kreislauf-Krankheiten

**G 14 Myokardinfarkt und Hirnschlag nach Alter und Geschlecht, Schweiz, Mittelwert 2012–2016**

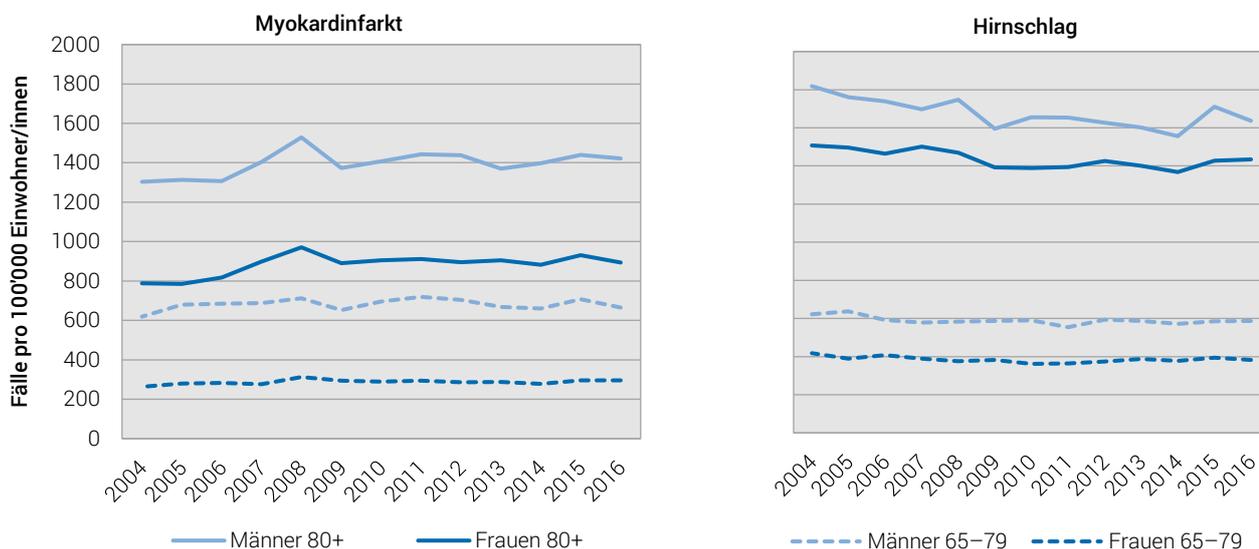


Quellen: BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser und Todesursachenstatistik

© Obsan 2019

Herz-Kreislauf-Krankheiten wie akuter Myokardinfarkt (Herzinfarkt) und Schlaganfall treten im höheren Alter nicht nur häufiger auf, sie sind auch die häufigste Todesursache. Bei Männern kommen Herzinfarkte bereits in einem frühen Alter öfter vor als bei Frauen. Auch im hohen Alter (80 Jahre und älter) sind die Männer stärker gefährdet: In der höchsten Altersgruppe beläuft sich die durchschnittliche jährliche Rate 2012–2016 bei den Männern auf 1423 Fälle, bei den Frauen auf 894 Fälle pro 100'000 Einwohner/innen. Der Geschlechterunterschied ist beim Hirnschlag weniger ausgeprägt: Bei den 80-jährigen und älteren Personen sind es 1637 Männer bzw. 1434 Frauen pro 100'000 Einwohner/innen (im 5-Jahresdurchschnitt), die einen Hirnschlag erlitten haben.

**G 15 Myokardinfarkt und Hirnschlag bei Personen ab 65 Jahren, nach Geschlecht, Schweiz, 2004–2016**



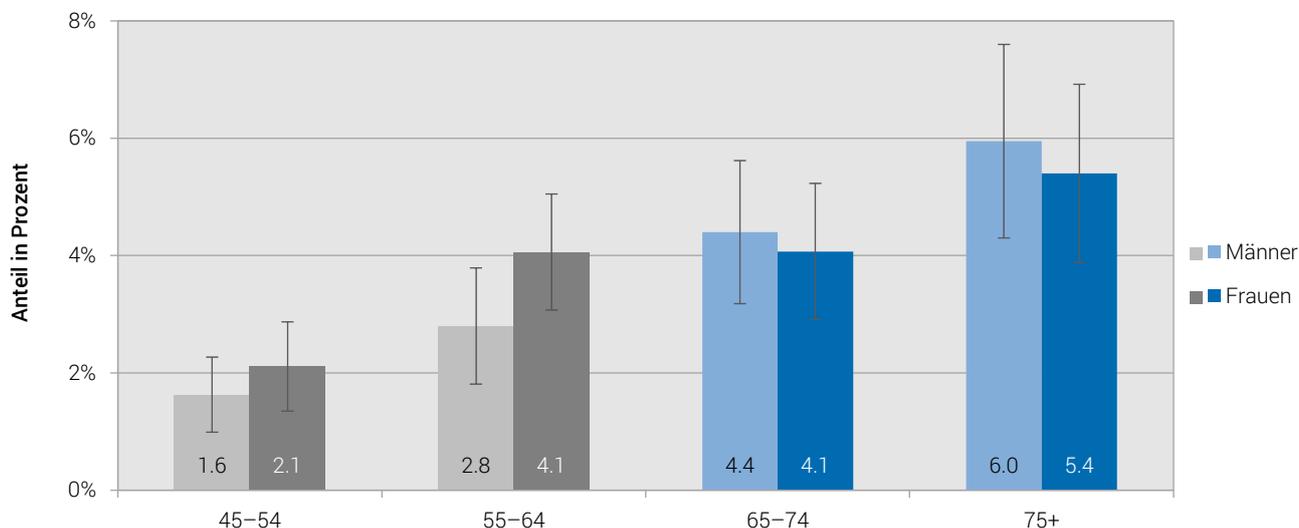
Quellen: BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser und Todesursachenstatistik

© Obsan 2019

Herzinfarkte haben bei Personen ab 65 Jahren in den letzten Jahren zugenommen. Am stärksten ist dies der Fall bei den Frauen ab 80 Jahren, von 788 (2004) auf 894 Fälle pro 100'000 Einwohnerinnen (2016), eine Zunahme von 13,4%. Hirnschläge sind heute etwas weniger häufig als vor 12 Jahren. Die stärkste Abnahme verzeichnet man bei den Männern ab 80 Jahren, von 1818 (2004) auf 1637 Fälle pro 100'000 Einwohner (2016), das entspricht einer Verminderung um 10%.

## 9 Lungenkrankheiten

**G 16 Chronische Bronchitis/Emphysem bei Personen in Privathaushalten ab 45 Jahren, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017**



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

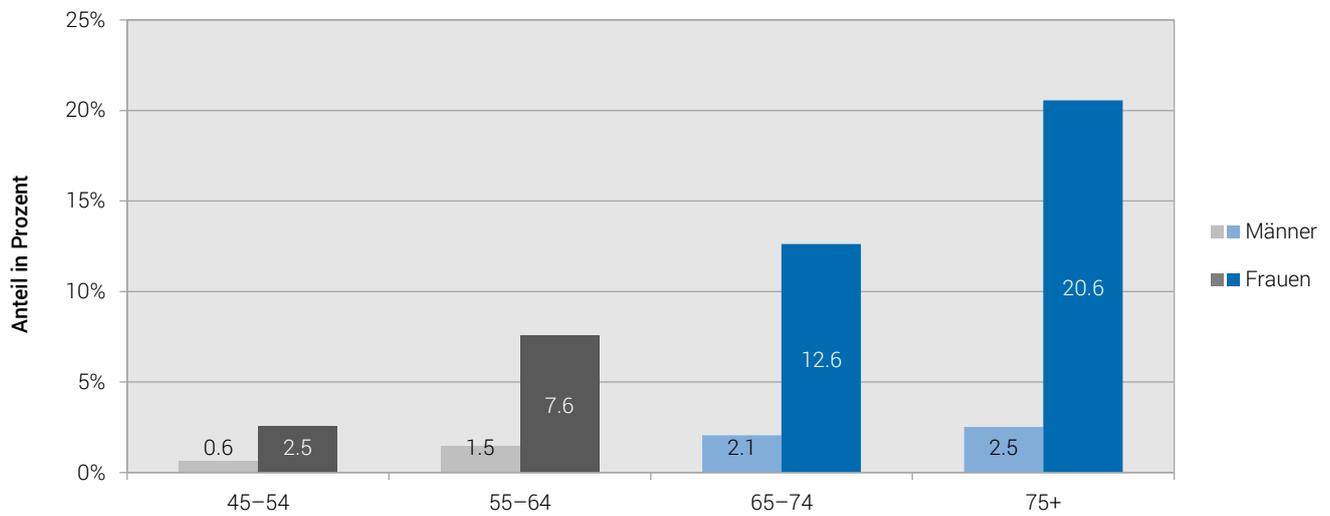
© Obsan 2019

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD ist ein übergeordneter Begriff für Atemwegserkrankungen, bei denen die Atmung behindert ist, wobei vor allem die chronische Bronchitis und das obstruktive Emphysem zu nennen sind. Betroffen sind insbesondere Personen, die über längere Zeit geraucht haben.

Im Jahr 2017 leiden 4,4% der Männer von 65 bis 74 Jahren und 6,0% im Alter von 75 Jahren und darüber gemäss eigenen Angaben an chronischer Bronchitis oder Emphysem. Bei den Frauen sind es 4,1% in der jüngeren (65–74 Jahre) und 5,4% in der älteren (75 Jahre und älter) Altersgruppe. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern könnten zufallsbedingt sein, jedoch ist der höhere Anteil Lungenkrankheiten bei der ältesten gegenüber der jüngsten gezeigten Altersgruppe (45-54 Jahre) statistisch signifikant (bei den Männern sogar gegenüber den zwei jüngsten Altersgruppen).

# 10 Osteoporose

**G 17 Osteoporose bei Personen ab 45 Jahren in Privathaushalten, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017**



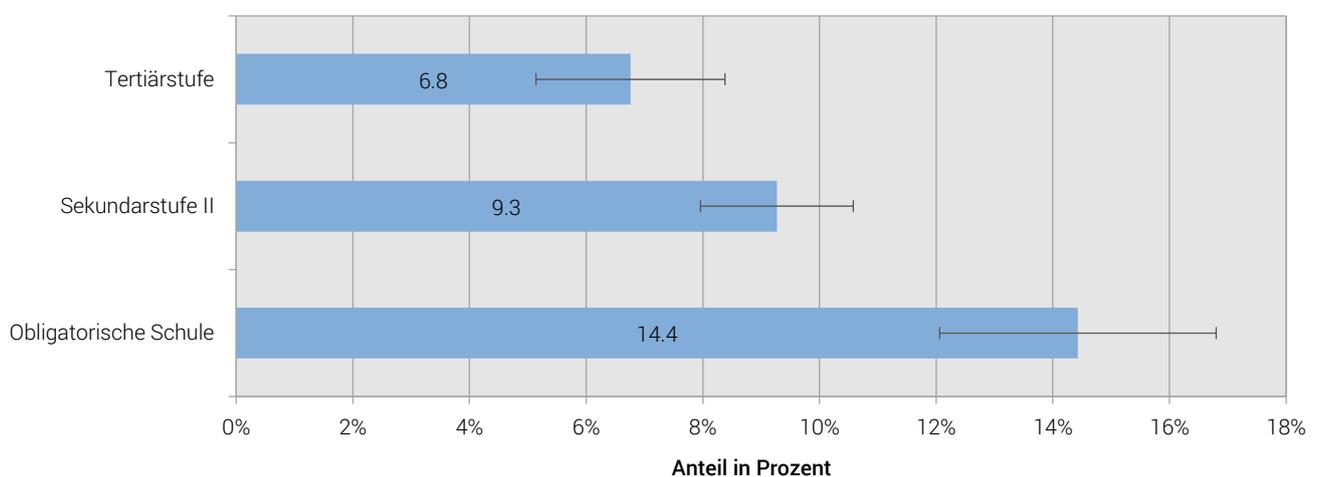
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Osteoporose ist durch einen Abbau der Knochensubstanz und -struktur gekennzeichnet. Die Krankheit, von der vor allem Frauen im Alter betroffen sind, geht mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche einher, insbesondere für Schenkelhalsfrakturen und das Zusammenbrechen der Wirbelkörper. Neben Geschlecht und Alter stellen Immobilität, Untergewicht, Rauchen, Alkohol und gewisse Medikamente Risikofaktoren für eine Osteoporose dar.

Die Abbildung G17 zeigt den Anteil der in Privathaushalten lebenden Personen, die angeben, in den letzten 12 Monaten eine Osteoporose gehabt zu haben. Während der Anteil bei den Männern mit dem Alter nicht allzu hoch ansteigt (auf ein Maximum von 2,5% im Alter ab 75 Jahren), nimmt er bei den Frauen im höheren Alter stark zu: 12,6% der 65- bis 74-jährigen Frauen signalisieren eine Osteoporose, bei den 75-Jährigen und Älteren sind es 20,6%.

**G 18 Osteoporose bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Bildung, Schweiz, 2017**



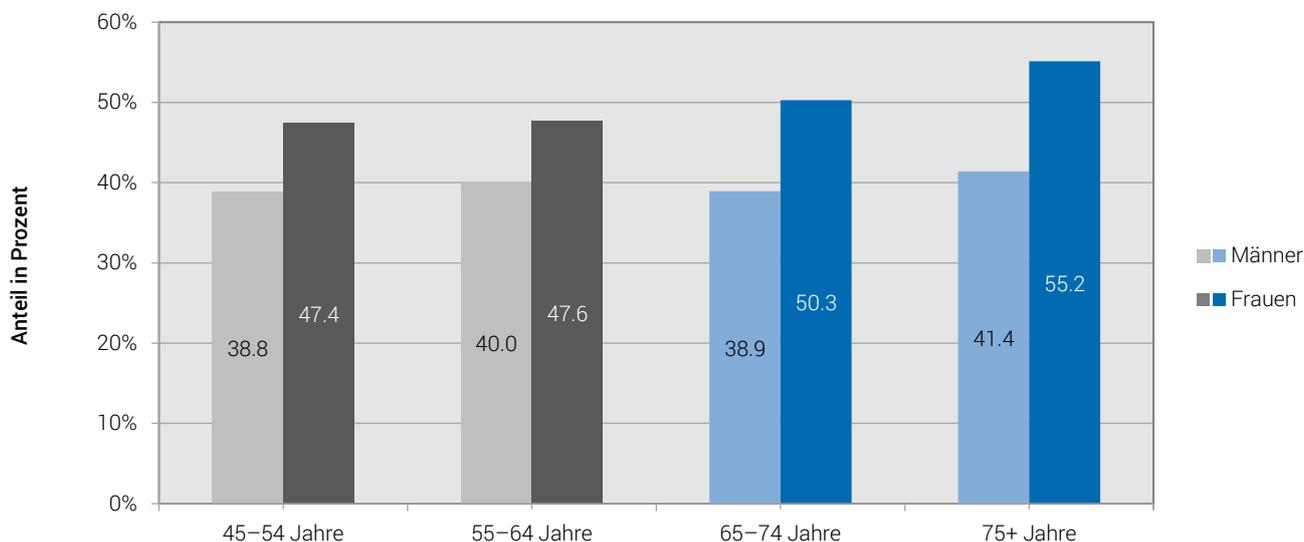
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Personen ohne nachobligatorische Ausbildung sind mit 14,4% deutlich häufiger von einer Osteoporose betroffen als solche, die eine weitere Schule besucht haben.

# 11 Rückenschmerzen

**G 19 Rückenschmerzen (leichte bis starke) nach Alter und Geschlecht, Bevölkerung in Privathaushalten ab 45 Jahren, Schweiz, 2017**

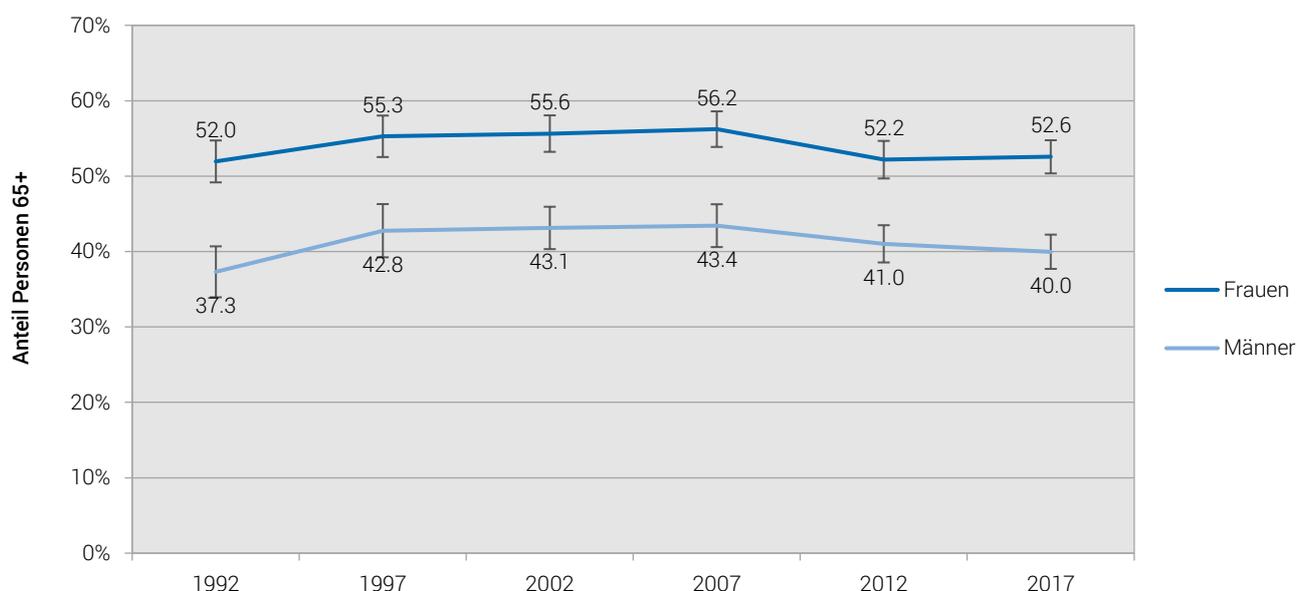


Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Bei den Frauen nimmt der Anteil der Personen mit dem Alter zu, die an Rückenschmerzen leiden. Sind es in der Gruppe der 45- bis 54-jährigen 47,4%, so steigt der Anteil der Betroffenen auf über die Hälfte an. 55% der 75-jährigen und älteren Frauen bejahen 2017 die Frage nach (leichten bis starken) Rückenschmerzen. Bei den Männern bewegt sich der Anteil im mittleren bis höheren Alter um vierzig Prozent.

**G 20 Rückenschmerzen (leichte bis starke) bei Personen ab 65 Jahren nach Geschlecht, Bevölkerung in Privathaushalten, Schweiz, 1992-2017**



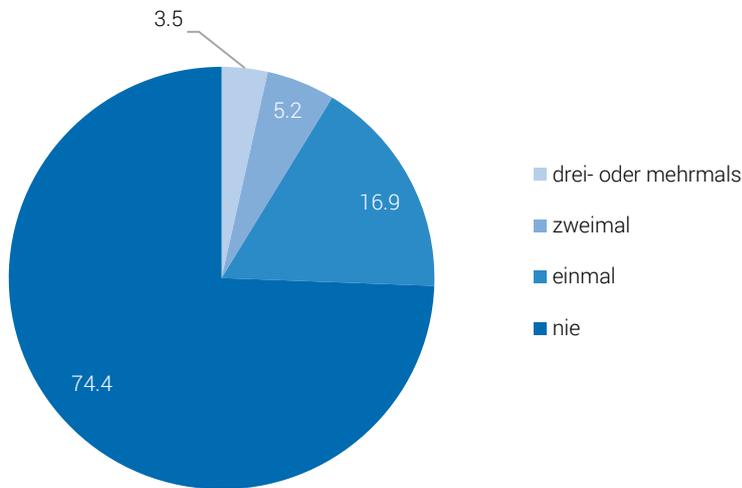
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Im Verlauf der letzten 25 Jahre zeigt sich bei Frauen und Männern ein bogenförmiges Bild. Bei den Frauen ist der Anteil 2017 (52,6%) praktisch identisch mit 1992 (52,0%), auch bei den Männern ist der Unterschied (37,3% 1992; 40,0% 2017) nicht signifikant.

## 12 Stürze

**G 21 Stürze bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, Schweiz, 2017**



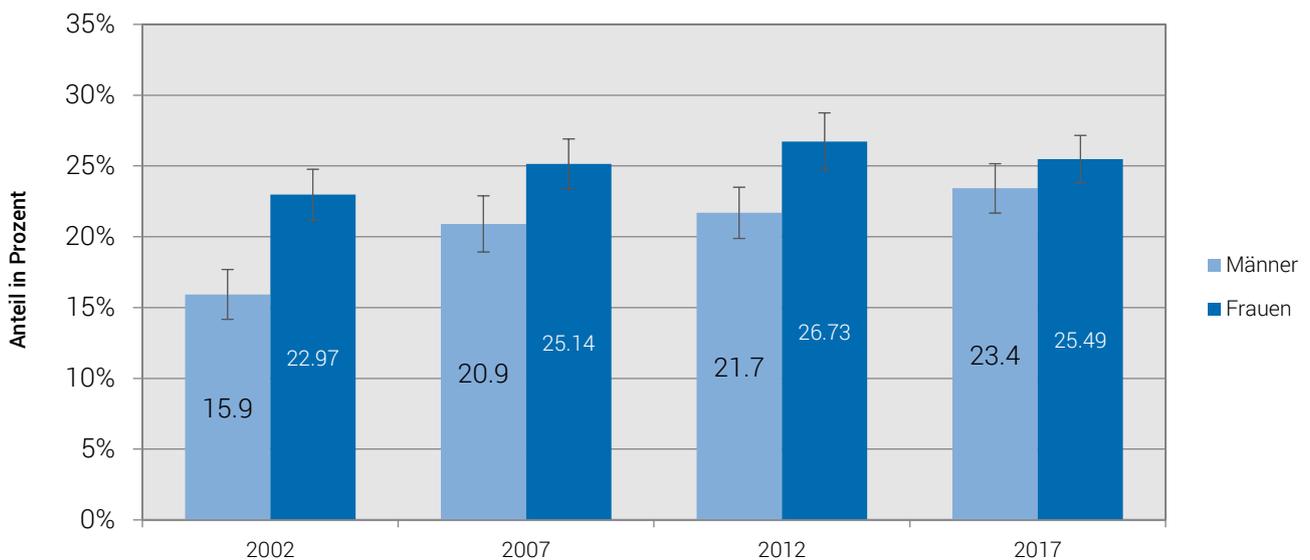
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Die häufigste Unfallart im Alter sind Stürze. Ein Sturz kann zu einem deutlichen Einbruch in der Selbständigkeit, unter anderem zu einem Spitalaufenthalt und möglicherweise zu einem Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim führen.

Ein Viertel der Personen ab 65 Jahren, die zu Hause wohnen, sind im Vorjahr vor der Befragung 2017 gestürzt, davon 8,7% mehrfach. Der Zeitvergleich ab 2002 zeigt einen stabilen Verlauf bei den Frauen. Bei den Männern lässt sich zwischen 2002 und 2007 eine Zunahme der Anzahl Personen, die gestürzt sind, beobachten: 2002 betrug der Anteil 15,9%, 2007 20,9%. Ab diesem Jahr hat sich der entsprechende Anteil auch bei den Männern stabilisiert.

**G 22 Anteil Personen ab 65 Jahren, die in den zwölf Monaten vor der Befragung mindestens einmal gestürzt sind, in Privathaushalten, Schweiz, 2002–2017**

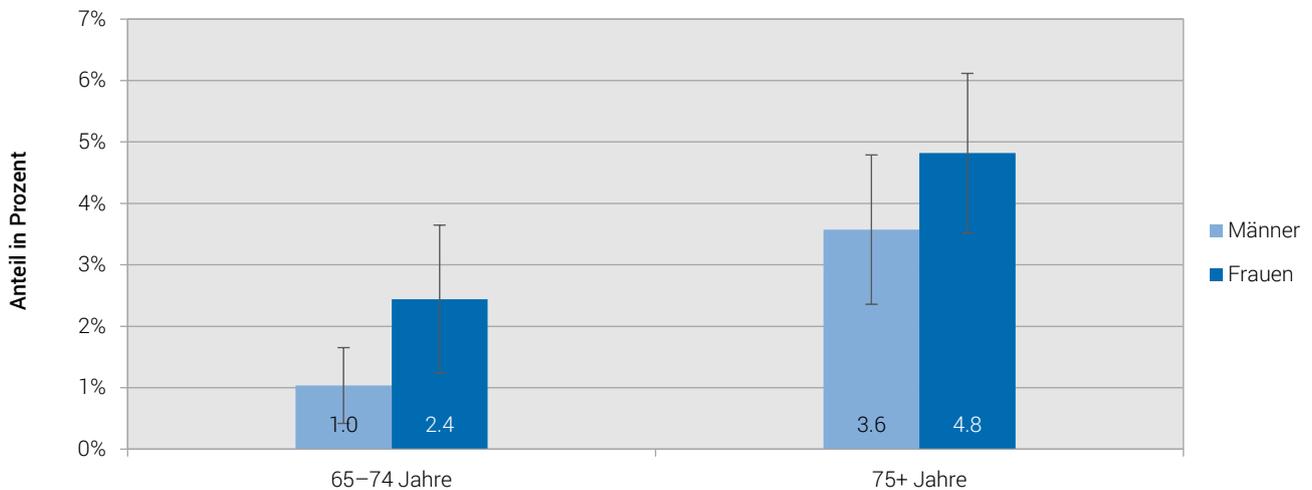


Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

## 13 Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten

**G 23 Grosse Schwierigkeiten oder Unfähigkeit, alltägliche Aktivitäten (ADL) auszuführen, Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht, Schweiz, 2017**



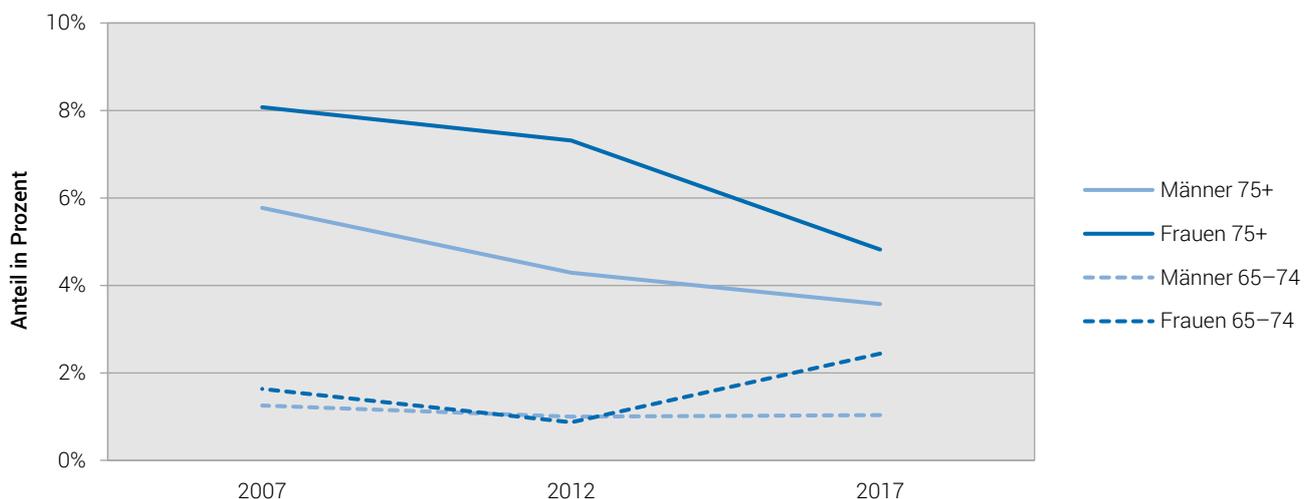
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Einschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten (ADL) wie baden oder duschen, sich an- und ausziehen, zur Toilette gehen, aus dem Bett steigen oder von einem Sessel aufstehen oder essen gehen mit einem Autonomieverlust einher und machen – je nach Schweregrad – abhängig von externer Unterstützung.

Bei den Personen, die in einem Privathaushalt leben, haben 2,4% der 65- bis 74-jährigen Frauen und 1,0% der gleichaltrigen Männer grosse Schwierigkeiten, mindestens eine der genannten alltäglichen Aktivitäten auszuführen. Im Alter von 75 Jahren und mehr sind es 4,8% der Frauen und 3,6% der Männer.

**G 24 Grosse Schwierigkeiten oder Unfähigkeit, alltägliche Aktivitäten (ADL) auszuführen, Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht Schweiz, 2007–2017**



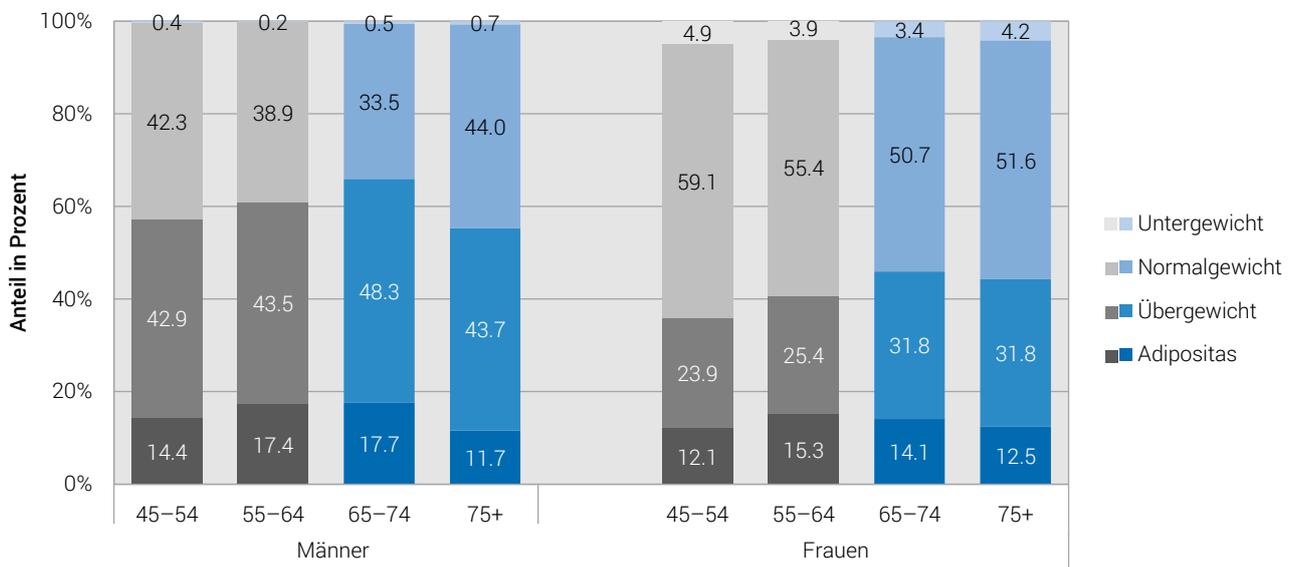
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Seit 2007 hat der Anteil der 75-jährigen und älteren Personen in Privathaushalten abgenommen, die grosse Schwierigkeiten haben, mindestens eine ADL auszuführen oder dies gar nicht können. Bei den Frauen waren es 2007 noch 8,1%, 2017 sind es 4,8%. Bei den Männern ist der Anteil von 5,8% auf 3,6% gesunken.

# 14 Körpergewicht

**G 25 Körpergewicht bei Personen in Privathaushalten ab 45 Jahren, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017**



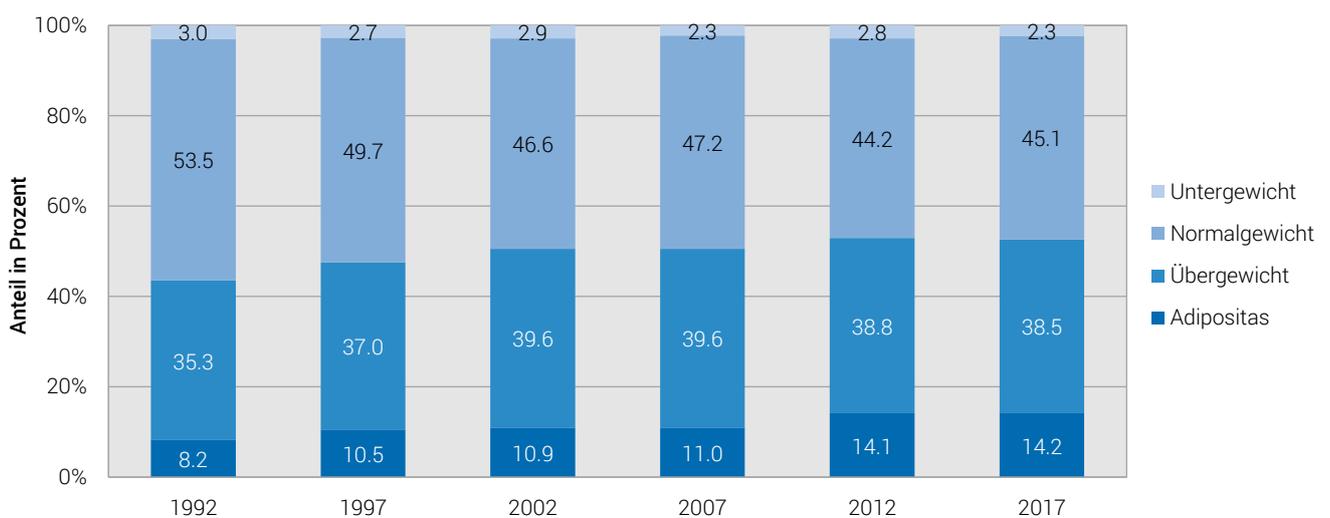
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor im Hinblick auf zahlreiche nicht-übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und einige Krebsarten. Die Definition von Adipositas, Übergewicht, Normalgewicht und Untergewicht erfolgt hier über den Body-Mass-Index (BMI), ein Mass, das Körpergewicht und Körpergrösse kombiniert (BMI < 18.5 = untergewichtig, 18.5 < BMI < 25 = normalgewichtig, 25 < BMI < 30 = übergewichtig, 30 < BMI = adipös/stark übergewichtig).

Bei beiden Geschlechtern nimmt mit zunehmendem Alter der Anteil übergewichtiger und adipöser Menschen zu, bei den Männern auf einem höheren Niveau als bei den Frauen. Indessen dreht sich der Trend ab 75 Jahren. Der Anteil der Übergewichtigen (inkl. Adipöse) ist somit in der Altersklasse zwischen 65 und 74 Jahren am höchsten mit 66,0% bei den Männern und 45,9% bei den Frauen.

**G 26 Körpergewicht bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, Schweiz, 1992–2017**



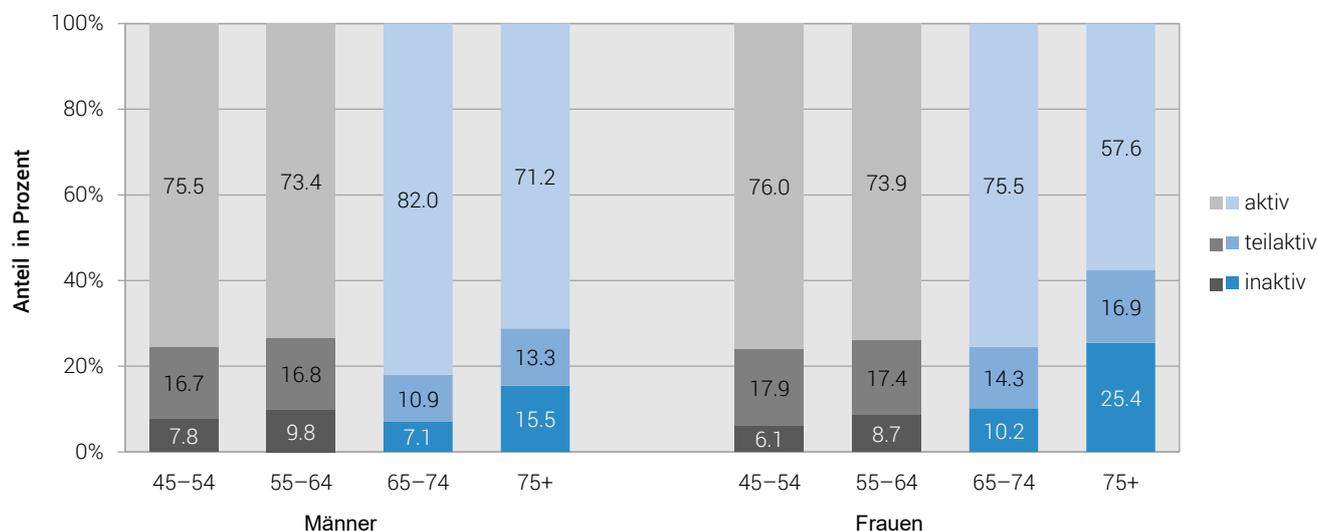
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

In den letzten 25 Jahren hat Übergewicht inkl. Adipositas bei den Menschen ab 65 Jahren zugenommen. 1992 waren 43,5% betroffen, 2017 sind es mit 52,7% über die Hälfte.

## 15 Körperliche Aktivität

**G 27 Körperliche Aktivität bei Personen ab 45 Jahren in Privathaushalten**, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017



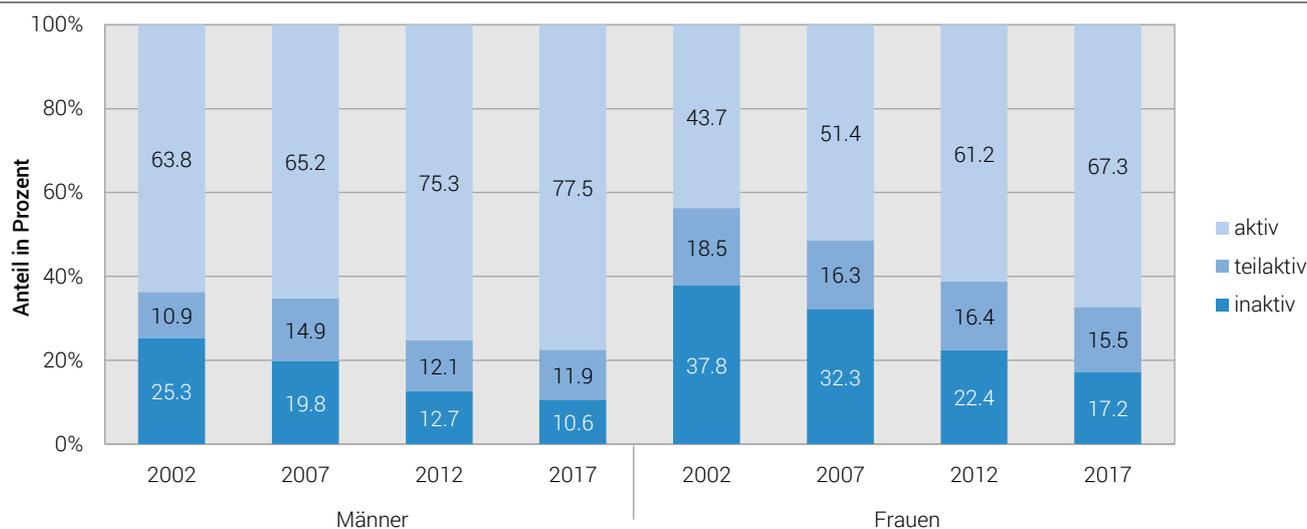
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Regelmässige Bewegung im Alter trägt zur Erhaltung der Mobilität und Autonomie bei und kann damit Hilfsbedürftigkeit verhindern oder zumindest verzögern. Für sogenannte «robuste» ältere Erwachsene gilt die gleiche Empfehlung wie für die übrigen Erwachsenen: zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mittlerer Intensität oder 75 Minuten Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Empfohlen wird auch ein Kraft- und Gleichgewichtstraining, um Stürze zu verhindern.

Die Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung zeigen, dass zwar ein beachtlicher Anteil der älteren Personen – auch noch im höheren Alter – als «aktiv» bezeichnet werden kann, der Anteil der Inaktiven steigt jedoch gleichzeitig mit dem Alter stark an: 82,0% der Männer und drei Viertel (75,5%) der Frauen zwischen 65 und 74 Jahren sind körperlich aktiv. Im Alter von 75 Jahren und mehr sind es noch 71,2% (Männer) bzw. 57,6% (Frauen).

**G 28 Körperliche Aktivität bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten**, nach Geschlecht, Schweiz, 2002–2017



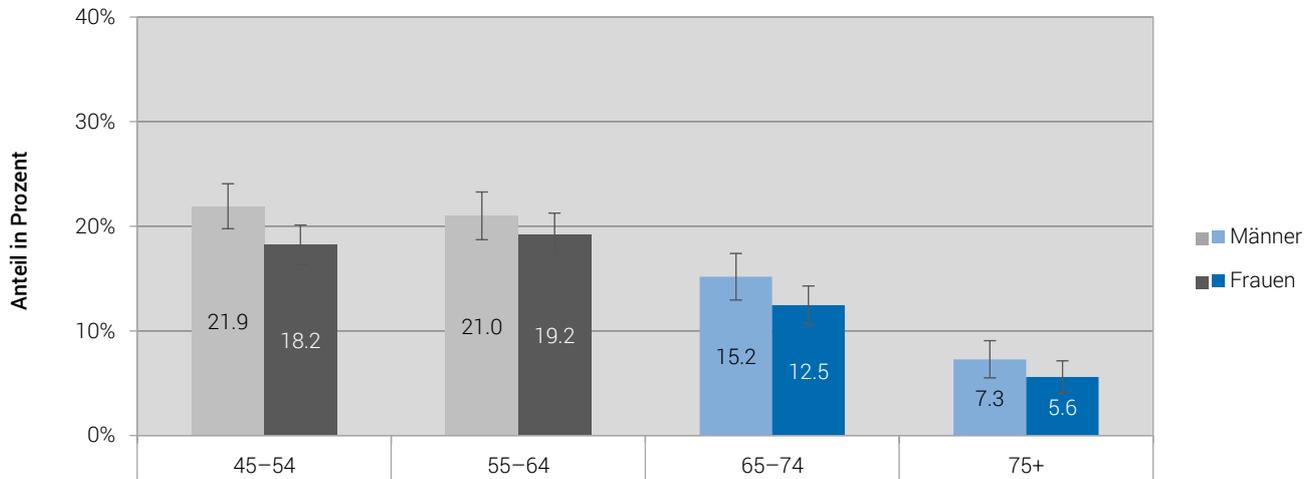
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Über die letzten 15 Jahre zeigt sich eine Entwicklung zu mehr körperlicher Aktivität, auch im Alter. Bei den Männern ab 65 Jahren ist der Anteil Aktive von 63,8% (2002) auf 77,5% (2017) gestiegen bei den gleichaltrigen Frauen von 43,7% auf 67,3%.

# 16 Rauchen

**G 29 Täglicher Tabakkonsum bei Personen ab 45 Jahren in Privathaushalten, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017**



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

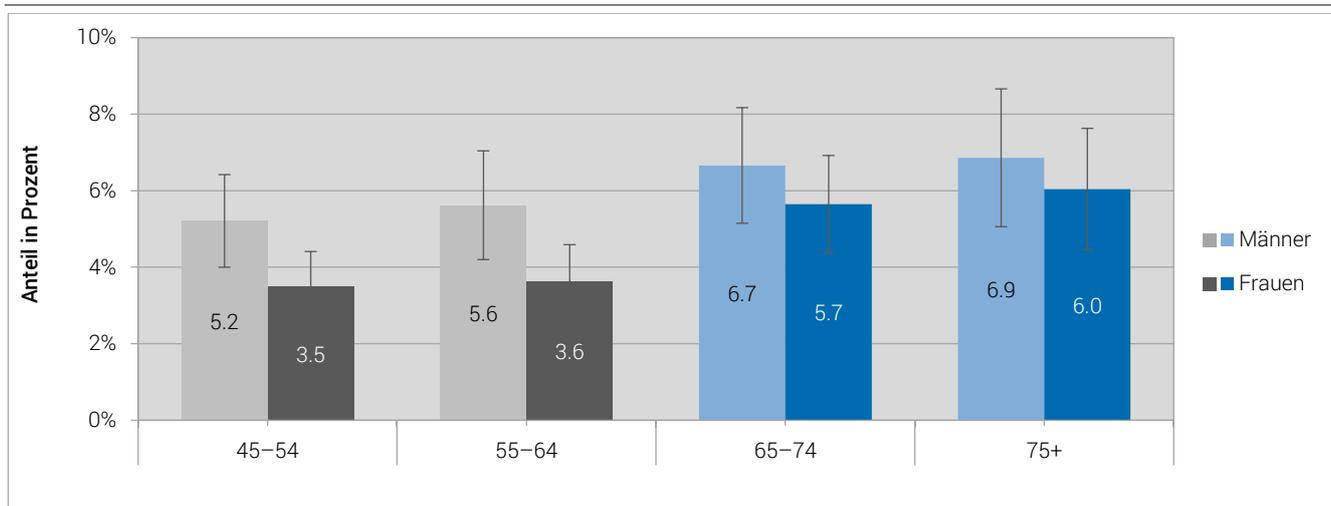
Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor für nicht-übertragbare Krankheiten wie Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten, weitere Krebsarten (z.B. Zungen- oder Kehlkopfkrebs) sowie Atemwegserkrankungen. Aus Sicht der Prävention ist das Rauchverhalten über das ganze Leben entscheidend. So wirkt sich ein Rauchstopp auch bei langjährigen Raucherinnen und Rauchern positiv auf die Gesundheit aus.

Bei Menschen ab 65 Jahren in der Schweiz ist der Anteil der Raucherinnen und Raucher deutlich geringer als bei jüngeren Personen: 15,2% der 65- bis 74-jährigen Männer und 12,5% der gleichaltrigen Frauen rauchen täglich, bei den 75-Jährigen und Älteren sinkt dieser Anteil auf 7,3% bei den Männern und auf 5,6% bei den Frauen.

Beobachtet man das Rauchverhalten der 65-jährigen und älteren Bevölkerung über die letzten 10 Jahre, so finden sich keine signifikanten Unterschiede (nicht dargestellt).

# 17 Alkoholkonsum

**G 30 Chronisch risikoreicher Alkoholkonsum bei Personen ab 45 Jahren in Privathaushalten**, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017



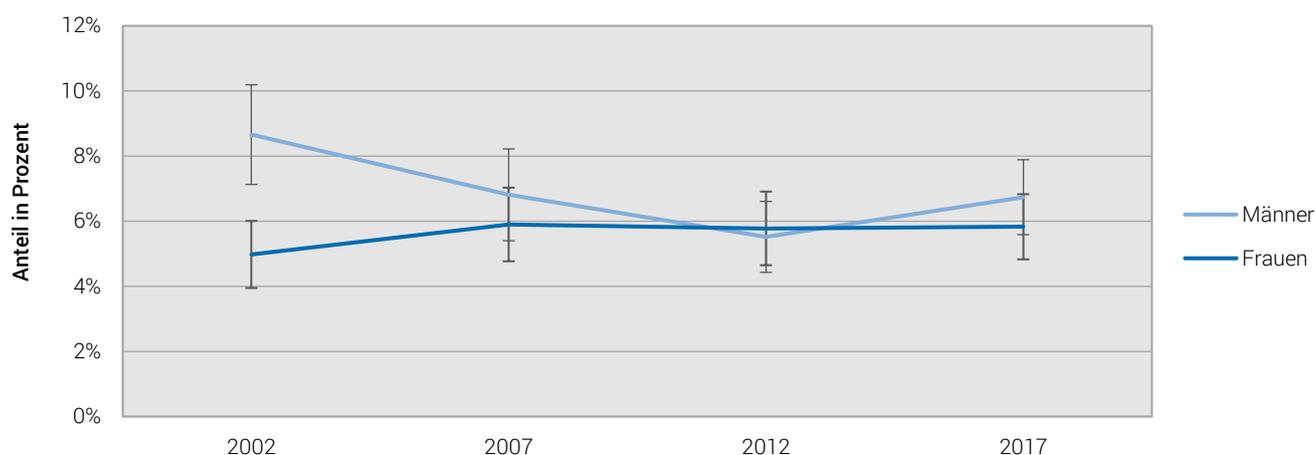
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Problematischer Alkoholkonsum im Alter wird häufig nicht erkannt. Bei älteren Menschen stellen vor allem die negativen Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Alkohol ein zentrales Problem dar. Als chronisch risikoreicher Alkoholkonsum gilt ein durchschnittlicher täglicher Konsum von mehr als 20 Gramm für Frauen und von mehr als 40 Gramm für Männer. Die Frage, wie viel Alkohol schädlich ist, wird international diskutiert. Die Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen hat Mitte 2018 neue Orientierungshilfen mit tieferen Richtwerten für einen risikoarmen Alkoholkonsum veröffentlicht. Gesunde erwachsene Männer sollten demnach nicht mehr als zwei Gläser alkoholische Getränke pro Tag zu sich nehmen, gesunde Frauen nicht mehr als eines. Zudem wird empfohlen, alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten.

Aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung geht hervor, dass 6,7% der Männer und 5,7% der Frauen in der Altersklasse von 65 bis 74 Jahren einen chronisch risikoreichen Alkoholkonsum angeben. Bei den 75-Jährigen und Älteren ist dieser Anteil bei beiden Geschlechtern tendenziell etwas höher, der Unterschied ist aber statistisch nicht signifikant.

**G 31 Chronisch risikoreicher Alkoholkonsum bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten**, nach Geschlecht, Schweiz, 2002-2017



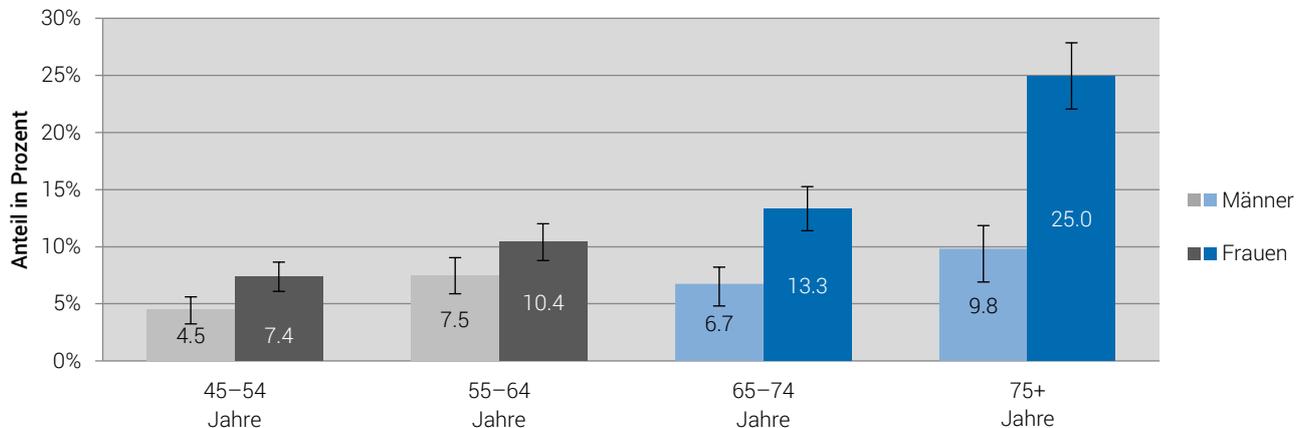
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

2002 bestand ein Unterschied zwischen Männern und Frauen ab 65 Jahren, die chronisch risikoreich Alkohol trinken. Seit 2007 sind die Anteile der beiden Geschlechter statistisch gesehen nicht mehr eindeutig verschieden und bleiben etwa konstant.

## 18 Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln

**G 32 Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln in den letzten 7 Tagen bei Personen ab 45 Jahren in Privathaushalten, nach Alter und Geschlecht, Schweiz, 2017**



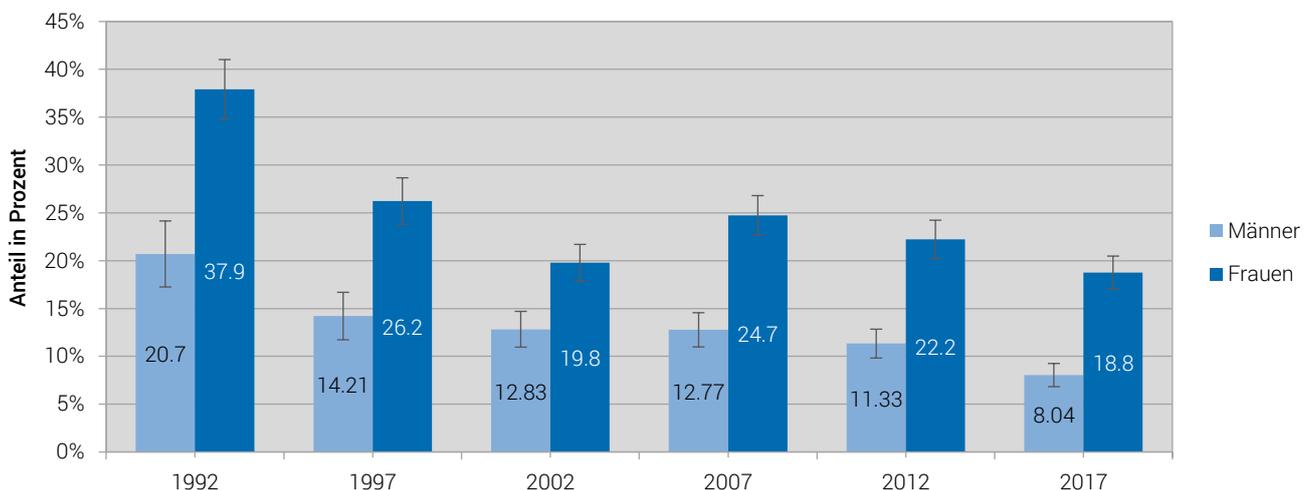
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Medikamentenmissbrauch liegt vor, wenn ein Medikament ohne klare medizinische Indikation oder in unnötigen Mengen eingenommen wird. In der Praxis kommt dabei folgenden Medikamentengruppen eine besondere Bedeutung zu: Schlafmitteln, Schmerzmitteln und Beruhigungsmitteln sowie Anregungsmitteln und Appetitzüglern. Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten nur in Ausnahmefällen regelmässig eingenommen werden.

Die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln nimmt im höheren Alter zu: In den 7 Tagen vor der Gesundheitsbefragung haben 6,7% der 65- bis 74-jährigen Männer und 13,3% der gleichaltrigen Frauen ein solches Medikament eingenommen. Bei den Personen ab 75 Jahren sind es 9,8% der Männer und 25,0% der Frauen.

**G 33 Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln in den letzten 7 Tagen bei Personen ab 65 Jahren in Privathaushalten, nach Geschlecht, Schweiz, 1992–2017**



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung SGB

© Obsan 2019

Der Gebrauch von Schlaf- und Beruhigungsmitteln hat in den letzten 25 Jahren im Alter abgenommen – dies im Gegensatz zu den Schmerzmitteln (nicht dargestellt). Bei den Männern ab 65 Jahren ist er von 20,7% (1992) auf 8,0% (2017) gesunken, bei den Frauen in derselben Zeitspanne von 37,9% auf 18,8%.