

Wie geht es Ihnen?

So geht die Schweiz mit
Krankheit und Gesundheit um.

CSS Gesundheitsstudie 2026

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

Auftraggeberin
CSS
Tribschenstrasse 21
6005 Luzern

Auftragnehmerin
Forschungsstelle Sotomo
Binzstrasse 23
8045 Zürich

Autorinnen und Autoren (alphabetisch)
Elia Heer
Michael Hermann
Sarah Pannen

SOTOMO

Wie sich unser Umgang mit Gesundheit verändert



Liebe Leserin, lieber Leser

Die CSS Gesundheitsstudie 2026 macht überraschende, aber auch besorgniserregende Entwicklungen sichtbar.

Überraschend, weil die Bevölkerung erstmals seit Beginn der Befragung im Jahr 2020 der Ernährung einen ebenso grossen Einfluss auf Krankheiten zuschreibt wie den Genen.

Besorgniserregend, weil 44 Prozent der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 35 Jahren ihren Konsum von Social Media, Nachrichten und Videos als gesundheitsbelastend wahrnehmen. Zum Vergleich: Bei den 36- bis 65-Jährigen sind es 19 Prozent, bei den über 65-Jährigen lediglich 8 Prozent.

Gemeinsam ist allen Altersgruppen, dass sie vermehrt KI-Chatbots nutzen, um Antworten auf Gesundheitsfragen zu erhalten. Der Anteil jener, die damit Krankheitssymptome einordnen, hat sich innerhalb eines Jahres von 20 auf 42 Prozent mehr als verdoppelt.

Das ist Chance und Risiko zugleich, denn im KI-Zeitalter ist es entscheidend, verlässliche Informationen von falschen Antworten unterscheiden zu können. Auch darum ist es ein Kernanliegen der CSS, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken.

Die Studienresultate bestärken uns in diesem Anliegen. Denn Gesundheit wird zunehmend als etwas wahrgenommen, das wir selbst beeinflussen können. Dazu passt, dass die Bevölkerung auch der Bewegung eine grössere Bedeutung beimisst als noch im Vorjahr.

Nun geht es darum, dieses Momentum zu nutzen – indem wir wirksame Prävention ermöglichen und Menschen auf ihrem Weg zu einem gesunden Alltag unterstützen. Als Krankenversicherer sind wir nicht nur im Krankheitsfall für unsere Versicherten da. Wir wollen auch dazu beitragen, dass sie möglichst lange gesund bleiben.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Mirjam Bamberger

CEO der CSS
Mirjam Bamberger

1 CSS Gesundheitsstudie 5

1.1 Zu dieser Studie 5

1.2 Wichtigste Ergebnisse in Kürze 7

2 Kranksein und Wohlbefinden 11

2.1 Wie gesund ist die Schweiz? 11

2.2 Was belastet die Gesundheit? 14

2.3 Wie geht es der Schweiz emotional? 19

3 Künstliche Intelligenz im gesundheitlichen Alltag 26

3.1 Dr. KI-Chatbot bei Fragen und Diagnosen 27

3.2 KI-Chatbots für emotionalen Support 31

4 Ernährung zwischen Genuss und Gewissen 36

4.1 Ernährung als Krankheitsfaktor und Umweltbelastung 36

4.2 Emotionen und Essen beeinflussen sich gegenseitig 41

4.3 Wie (gesund) ernährt sich die Schweiz? 45

4.4 Handlungsbedarf bei hochverarbeiteten Lebensmitteln 49

5 Datenerhebung und Methode 52

CSS Gesundheits-studie

1.1 ZU DIESER STUDIE

Seit 2020 untersucht die CSS Gesundheitsstudie den Gesundheitszustand in der Schweiz und hat die Bevölkerung hierfür dieses Jahr bereits zum achten Mal befragt. Die Studienreihe zeigt Entwicklungen auf, die von kurz vor Beginn der Corona-Pandemie bis in die Gegenwart reichen. Sie hat dabei nicht nur das Gesundheitsverhalten im Blick, sondern ebenso das Unwohl- und Kranksein sowie die damit verbundenen Ängste und Belastungen.

Die gute Nachricht: Der Negativtrend beim subjektiven Gesundheitsempfinden der Schweizer Bevölkerung setzt sich nicht fort. 2026 fühlen sich wieder mehr Menschen gesund als im Vorjahr. Damals hatte der Anteil jener, die sich nur teilweise gesund oder krank fühlten, den höchsten Stand seit Beginn der Pandemie erreicht. Eine andere Entwicklung zeigt sich beim Umgang mit psychischen Belastungen: In den letzten Jahren geben immer weniger Menschen an, sich an ihr Umfeld zu wenden, wenn es ihnen psychisch nicht gut geht.

Die diesjährige Studie zeigt ausserdem, dass viele Menschen Künstliche Intelligenz (KI) nutzen, um sich über gesundheitliche Aspekte zu informieren. Im letzten Jahr haben doppelt

so viele wie im Vorjahr bei Krankheitssymptomen einen KI-Chatbot zur Selbstdiagnose genutzt, teils auch als emotionale Stütze. Gleichzeitig nehmen viele junge Erwachsene ihren Medienkonsum als Belastung für die eigene Gesundheit wahr.

Bei der Entstehung von Krankheiten misst die Bevölkerung dem eigenen Verhalten eine zunehmende Bedeutung bei. Erstmals seit Beginn der Erhebungsreihe wird mit der Ernährung ein beeinflussbarer Faktor ebenso häufig als wichtig für die Krankheitsentstehung angesehen wie die genetische Veranlagung. Die Kehrseite: Die Umsetzung der Ernährungsempfehlungen bereitet vielen Mühe, und einige setzen sich mit dem Anspruch an eine gesunde Ernährung selbst unter Druck.

Für die vom Forschungsinstitut Sotomo durchgeführte Studie wurden zwischen dem 18. Juni und 09. Juli 2026 insgesamt 2’459 Personen befragt. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die sprachintegrierte Bevölkerung der Deutschschweiz und der französisch- und italienischsprachigen Schweiz ab 18 Jahren.

1.2 WICHTIGSTE ERGEBNISSE IN KÜRZE

Kranksein und Wohlbefinden

Stabilisierung beim Gesundheitsempfinden: Nachdem sich seit Beginn der Pandemie ein leichter Negativtrend abgezeichnet hatte, hat sich das allgemeine Gesundheitsempfinden der Schweizer Bevölkerung im Vergleich zum Vorjahr wieder verbessert: Zwei Drittel fühlen sich sehr gesund oder gesund (66 %), ein Drittel eher angeschlagen oder krank (34 %; Abb. 1). Auch der Anteil jener, die sich im letzten Jahr oft kränklich gefühlt haben, ist mit 36 Prozent stabil geblieben – am häufigsten betroffen waren sie dabei von Erschöpfung und Müdigkeit (62 %), gefolgt von Schmerzen (50 %) und Stress (41 %; Abb. 2).

Medienkonsum belastet die Gesundheit junger Erwachsener: Weiterhin fühlen sich mehr Menschen in ihrem Alltag durch körperliche (42 %) als durch psychische Leiden (26 %) belastet (Abb. 4). Der Anteil jener, die den Anspruch haben, immer funktionieren zu müssen, hat im Vergleich zu den Vorjahren abgenommen. Nach wie vor setzt sich aber rund jede zweite Person unter diesen Leistungsdruck (47 %; Abb. 5). Als häufigste Belastungen für die eigene Gesundheit werden die Lebensstilfaktoren Schlaf (38 %), Bewegung (35 %) und beruflicher Stress (33 %) genannt (Abb. 6). Bei jungen Erwachsenen sticht ein weiterer Lebensstilfaktor heraus: Sie nehmen am häufigsten ihren Medienkonsum als gesundheitsbelastend wahr (44 %).

Die meisten ziehen sich bei emotionaler Belastung zurück: Das emotionale Befinden der Bevölkerung ist in den letzten Jahren auf relativ konstantem Niveau geblieben (Abb. 9). Der offene Umgang mit emotionalen und psychischen Belastungen ist hingegen tendenziell rückläufig: Wendeten sich 2024 noch 57 Prozent an ihr Umfeld, wenn es ihnen psychisch nicht gut ging, ist es dieses Jahr nur noch die Hälfte (Abb. 10). Passend dazu neigen 64 Prozent der Bevölkerung bei emotionaler Belastung generell eher zum Rückzug als zum Austausch mit anderen (Abb. 11). Nicht alle hätten jedoch überhaupt die Möglichkeit, in ihrem sozialen Umfeld Unterstützung zu suchen. Jede sechste

Person (16 %) rechnet bei einem schweren Rückschlag nur mit geringer oder keiner Unterstützung aus ihrem Umfeld (Abb. 12), und rund jede vierte Person fühlte sich in letzter Zeit einsam – besonders häufig junge Erwachsene und Alleinstehende (Abb. 13).

Künstliche Intelligenz im gesundheitlichen Alltag

KI-Chatbots haben sich im Gesundheitsalltag etabliert: Im letzten Jahr haben doppelt so viele Menschen einen KI-Chatbot genutzt, um bei Krankheitssymptomen eine Selbstdiagnose zu erhalten (42 %) als noch im Vorjahr (20 %; Abb. 14) – unter jungen Erwachsenen sind es sogar 62 Prozent (Abb. 15). Auch bei Fragen zum eigenen Lebensstil (32 %) sowie bei emotionaler Belastung (14 %) setzte ein Teil der Bevölkerung bereits auf den Austausch mit einem KI-Chatbot (Abb. 16). Als Informationsquelle bei Krankheitssymptomen haben KI-Chatbots insgesamt an Bedeutung gewonnen: Bei körperlichen Symptomen zählt KI bei mittlerweile mehr als einem Viertel (28 %) zu den wichtigsten Quellen, deutlich mehr als im Vorjahr (18 %) – bei psychischen Symptomen ist der Anteil ebenfalls gestiegen (von 11 % auf 16 %; Abb. 17). Rund jede vierte Person könnte sich vorstellen, sich künftig bei psychischen Leiden an einen KI-Chatbot zu wenden (Abb. 18).

KI-Chatbots werden als Vertrauensperson genutzt: Jede vierte psychisch angeschlagene Person (28 %) hat im vergangenen Jahr einen KI-Chatbot genutzt, um sich unterstützen zu lassen, wenn es ihr emotional bzw. psychisch nicht gut ging (Abb. 19). Bei den jungen Erwachsenen ist es jede fünfte Person und auch Momente der Einsamkeit liessen sich für einige dadurch leichter aushalten. Bei mehr als jeder vierten einsamen Person (27 %), die einen KI-Chatbot im letzten Jahr für private Zwecke genutzt hat, führte dies dazu, dass sie sich weniger einsam gefühlt hat (Abb. 20). Sechs von zehn Personen fühlten sich beim Austausch mit einem KI-Chatbot meist gut verstanden (Abb. 21). Fast jede fünfte KI-nutzende Person (18 %) hat einem KI-Chatbot dabei schon Dinge anvertraut, die sie noch keinem Menschen erzählt hat (Abb. 22).

Ernährung zwischen Genuss und Gewissen

Ernährung als Krankheitsfaktor ähnlich wichtig eingeschätzt wie die Gene: Die Bevölkerung schreibt Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegung im Vergleich zum Vorjahr eine grössere Bedeutung für die Entstehung von Krankheiten zu (Abb. 23). Erstmals zählt sie dabei die Ernährung gleich häufig zu den wichtigsten Krankheitsfaktoren wie die genetische Veranlagung (je 59 %). Beim Essen steht für die meisten Befragten neben dem Genuss (98 %) am stärksten die Gesundheit im Vordergrund (91 %), gefolgt von ethischen und ökologischen Aspekten (Abb. 24). Mehr als jede vierte Person (28 %) verzichtet bei ihrer Ernährung bewusst auf bestimmte tierische Lebensmittel (Abb. 25). Am stärksten verbreitet ist dabei eine flexitarische Ernährungsweise (20 %), gefolgt von einer vegetarischen (5 %) und veganen Ernährung (2 %).

Bei emotionalem Frust wird mehr Süsses gegessen: Im Alltag denkt mehr als jede dritte Person (39 %) oft an Essen, auch wenn sie gerade nicht hungrig ist (Abb. 28). Für acht Prozent der Bevölkerung stellen solche Gedanken eine Belastung dar – ein Phänomen, das in der Forschung auch als «Food Noise» bezeichnet wird. Umgekehrt wirkt sich emotionales Unwohlsein bei vielen auf das Essverhalten aus. Jede zweite Person greift vermehrt zu Süssem, wenn es ihr nicht gut geht (Abb. 29). Knapp ein Drittel verzehrt in solchen Situationen vermehrt Fertigprodukte (31 %), und jede vierte Person isst dann weniger Obst und Gemüse. Eine von sechs Personen (16 %) gibt ausserdem an, in emotional schwierigen Momenten mehr Alkohol zu trinken.

Die Bevölkerung hat Mühe mit den Ernährungsempfehlungen: Die Schweizer Ernährungsempfehlungen stellen eine Herausforderung für die Bevölkerung dar, insbesondere bei pflanzlichen Lebensmitteln – nur rund jede fünfte Person verzehrt regelmässig die empfohlenen Mengen an Obst und Gemüse, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen (Abb. 30). Als grösste Hindernisse für eine gesündere Ernährung erweisen sich eingespielte Routinen (39 %) sowie ein Mangel an Motivation (36 %) und Zeit (35 %; Abb. 31). Das Streben nach einer gesunden Ernährung kann jedoch auch eine Kehrseite haben: Fast jede zweite

Person (45 %) setzt sich damit selbst unter Druck (Abb. 32), und mehr als die Hälfte (59 %) hat gelegentlich oder häufig aufgrund des eigenen Essverhaltens ein schlechtes Gewissen gegenüber sich selbst (Abb. 33). Junge Erwachsene sind besonders häufig davon betroffen.

Kennzeichnungspflicht für Verarbeitungsgrad gewünscht: Die Bevölkerung sieht beim Umgang mit hochverarbeiteten Lebensmitteln den Staat mit in der Verantwortung. Mehr als drei Viertel der Befragten (78 %) sind der Meinung, dass er Massnahmen ergreifen sollte, um die Bevölkerung über hochverarbeitete Lebensmittel zu informieren (Abb. 34). Fast ebenso viele (76 %) befürworten zudem eine verpflichtende Kennzeichnung des Verarbeitungsgrads von Lebensmitteln, etwa durch ein Ampel-Symbol (Abb. 35).

Kranksein und Wohlbefinden

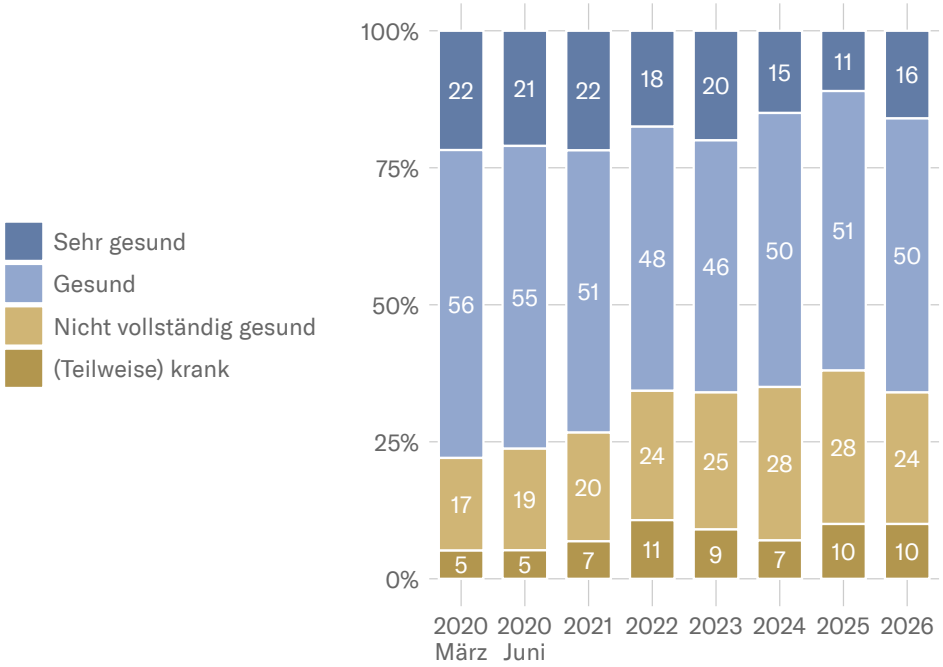
Das subjektive Gesundheitsempfinden der Schweizer Bevölkerung hat sich im Vergleich zum Vorjahr leicht verbessert und unterbricht damit den seit Beginn der Pandemie beobachteten Negativtrend. Als belastend für die eigene Gesundheit werden besonders häufig schlechter Schlaf, Bewegungsmangel und beruflicher Stress wahrgenommen. Viele junge Erwachsene empfinden darüber hinaus ihren eigenen Medienkonsum als Gesundheitsbelastung. Insgesamt ziehen sich immer mehr Menschen zurück, wenn sie psychisch angeschlagen sind, anstatt sich an ihr Umfeld zu wenden. Besonders junge Erwachsene neigen häufig zum Rückzug. Sie sind es auch, die am häufigsten von Einsamkeit betroffen sind.

2.1 WIE GESUND IST DIE SCHWEIZ?

Der seit Beginn der Pandemie beobachtete negative Trend im subjektiven Gesundheitsempfinden der Schweizer Bevölkerung setzt sich nicht weiter fort: 2026 fühlen sich wieder mehr Menschen gesund als im Vorjahr. Rund zwei Drittel der Befragten nehmen ihren allgemeinen Gesundheitszustand dabei als sehr gesund oder gesund wahr (66 %, Abb. 1), die übrigen 34 Prozent fühlen sich gesundheitlich eher angeschlagen oder krank.

Allgemeiner Gesundheitszustand – über die Zeit (Abb. 1)

«Wie schätzen Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand ein?»

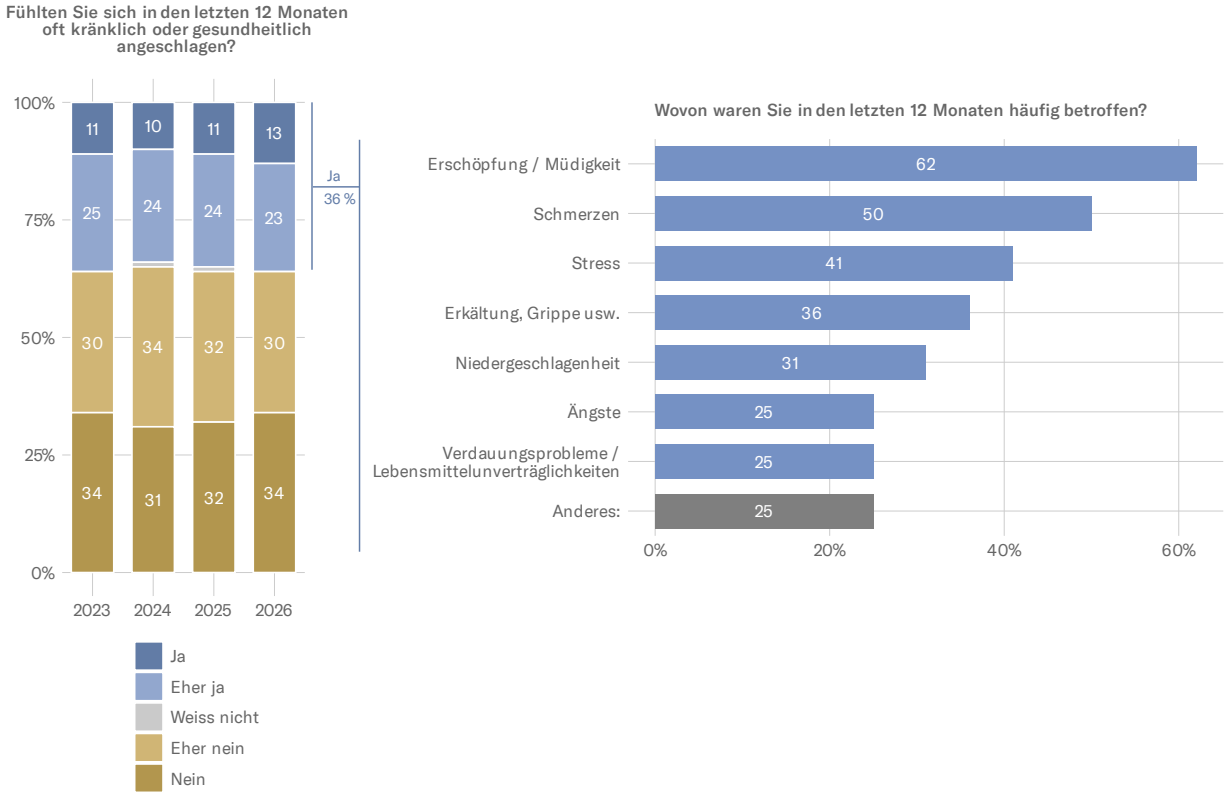


Nach Tiefstand im Vorjahr fühlen sich dieses Jahr wieder zwei Drittel gesund.

Ebenfalls stabil geblieben ist der Anteil jener, die sich im Laufe des letzten Jahres oft kränklich oder gesundheitlich angeschlagen gefühlt haben (36 %, Abb. 2). Am häufigsten waren sie dabei von Erschöpfung und Müdigkeit betroffen (62 %, Abb. 2), gefolgt von Schmerzen (50 %) und Stress (41 %).

Krankheitszustand und Belastungen im letzten Jahr (Abb. 2)

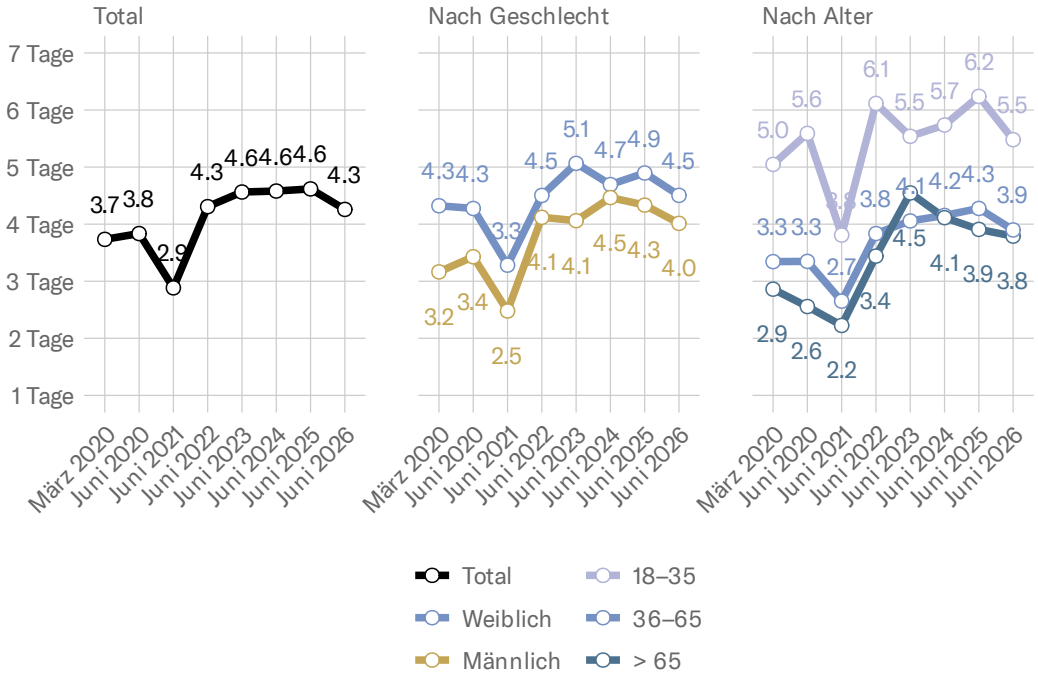
Links: «Fühlten Sie sich in den letzten 12 Monaten oft kränklich oder gesundheitlich angeschlagen?»; Rechts (nur Personen, die in den letzten 12 Monaten gesundheitlich angeschlagen waren): «Wovon waren Sie in den letzten 12 Monaten häufig betroffen?»



An wie vielen Tagen fühlte sich die Schweizer Bevölkerung im letzten Jahr tatsächlich krank? Im Schnitt waren es 4,3 Tage pro Person. Dieser Wert ist ähnlich wie in den Vorjahren, als jeweils rund 4,6 Krankheitstage berichtet wurden (Abb. 3). Wiederholt gaben jüngere Befragte mit 5,5 Krankheitstagen durchschnittlich höhere Werte an als die 36- bis 65-Jährigen (3,9 Tage) und die über 65-Jährigen (3,8 Tage). Auch zwischen den Geschlechtern zeigt sich ein Unterschied: Frauen fühlten sich mit durchschnittlich 4,5 Krankheitstagen etwas häufiger krank als Männer (4,0 Tage).

Krankheitstage im vergangenen Jahr – nach Geschlecht und Alter (Abb. 3)

«Wenn Sie an die letzten 12 Monate denken: An wie vielen Tagen waren Sie krank?»



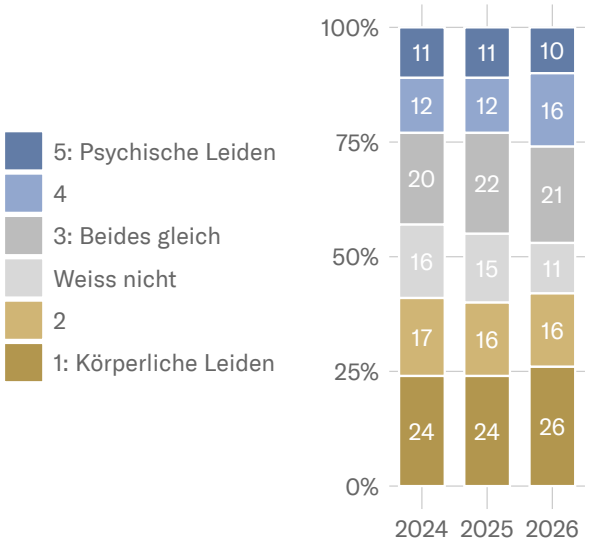
Der individuelle Gesundheitszustand wird durch eine Vielzahl körperlicher und psychischer Faktoren beeinflusst. Welche Aspekte ihres Lebens die Schweizer Bevölkerung dabei als besonders belastend für die eigene Gesundheit wahrnimmt, wird im Folgenden beleuchtet.

2.2 WAS BELASTET DIE GESUNDHEIT?

Wird die Bevölkerung danach gefragt, ob sie sich in ihrem Alltag eher durch körperliche oder durch psychische Leiden belastet fühlt, überwiegen – ähnlich wie in den Vorjahren – bei 42 Prozent die körperlichen Beschwerden (Abb. 4). Für ein Viertel der Befragten (26 %) wiegen dagegen psychische Leiden schwerer. Der Anteil ist damit gegenüber dem Vorjahr leicht gestiegen (23 %).

Belastungen im Alltag – über die Zeit (Abb. 4)

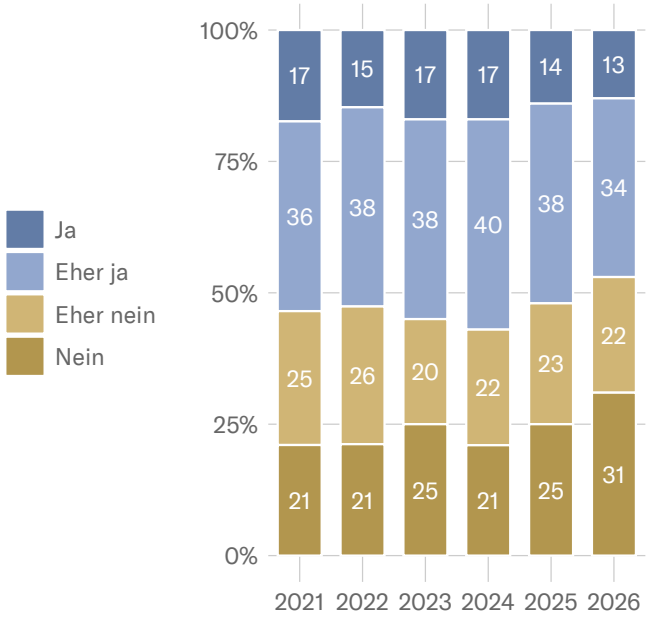
«Fühlen Sie sich in Ihrem Alltag eher von körperlichen oder psychischen Leiden belastet?»



Auch der Anspruch, stets gesund und leistungsfähig sein zu müssen, kann eine psychische Belastung darstellen. Fast jede zweite Person verspürt diesen Druck (47 %, Abb. 5). Im Vergleich zu den Vorjahren zeichnet sich dabei jedoch ein positiver Trend ab. Während 2024 noch 57 Prozent der Befragten Gesundheits- und Leistungsdruck verspürten, sind es dieses Jahr nur noch 47 Prozent. Ob sich dieser Druck, immer funktionieren zu müssen, nachhaltig verringert, wird sich in den kommenden Jahren zeigen.

Druck gesund und leistungsfähig zu sein – über die Zeit (Abb. 5)

«Fühlen Sie sich unter Druck, immer gesund und leistungsfähig zu sein?»

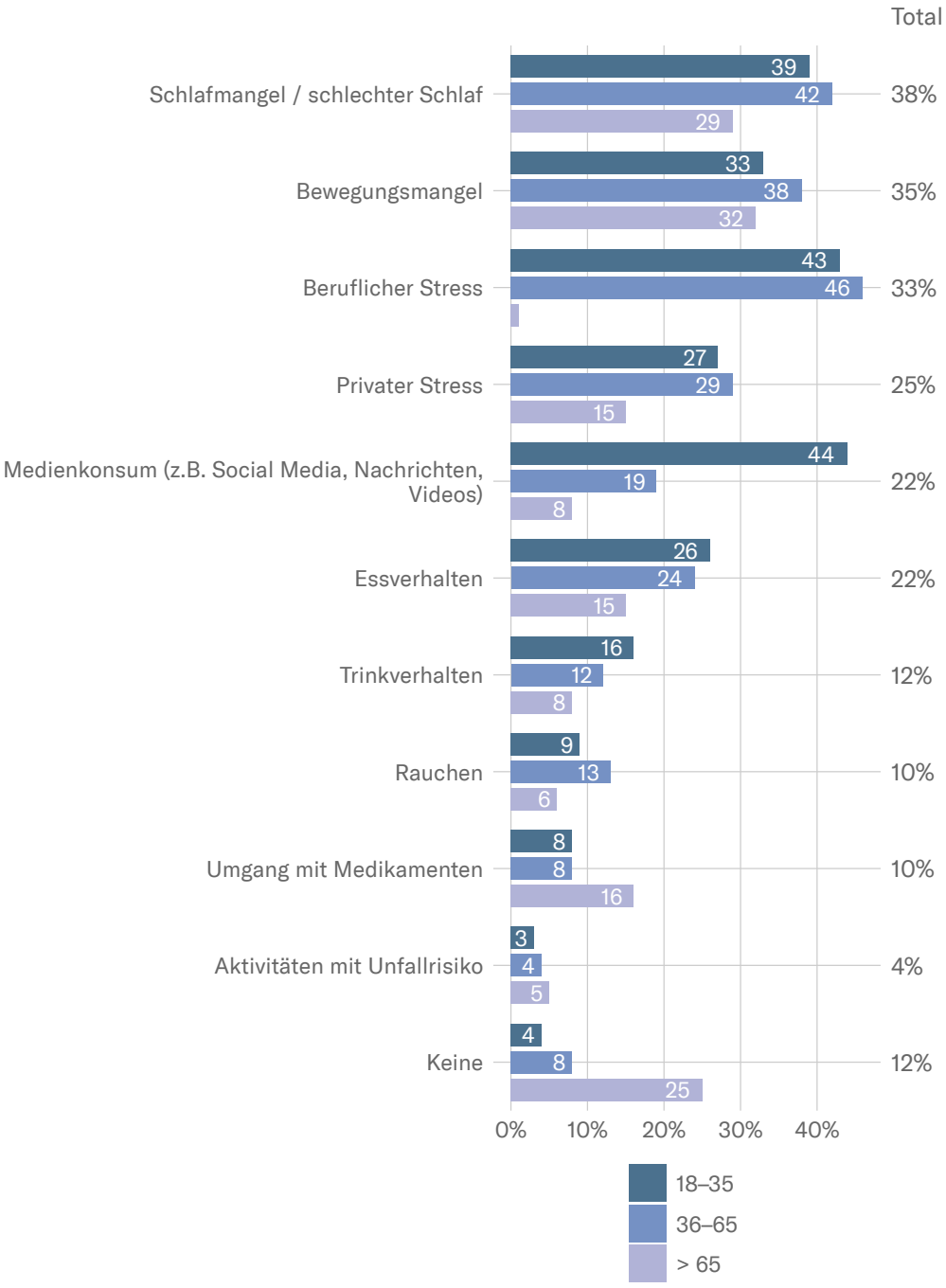


Fragt man die Bevölkerung danach, welche Aspekte ihres gegenwärtigen Lebensstils sie selbst als belastend für ihre langfristige Gesundheit einschätzt, wird am häufigsten Schlafmangel oder schlechter Schlaf (38 %), Bewegungsmangel (35 %) sowie beruflicher Stress genannt (33 %, Abb. 6). Damit stehen Faktoren im Vordergrund, die für viele Menschen zum Alltag gehören, gleichzeitig aber als Treiber chronischer Erschöpfung gelten und die Anfälligkeit für verschiedene Erkrankungen erhöhen.

44 Prozent der jungen Erwachsenen empfinden ihren Medienkonsum als gesundheitsbelastend.

Belastende Lebensstilfaktoren für die Gesundheit – Total und nach Alter (Abb. 6)

«Welche Aspekte Ihres gegenwärtigen Lebensstils schätzen Sie als eher belastend für Ihre langfristige Gesundheit ein?»

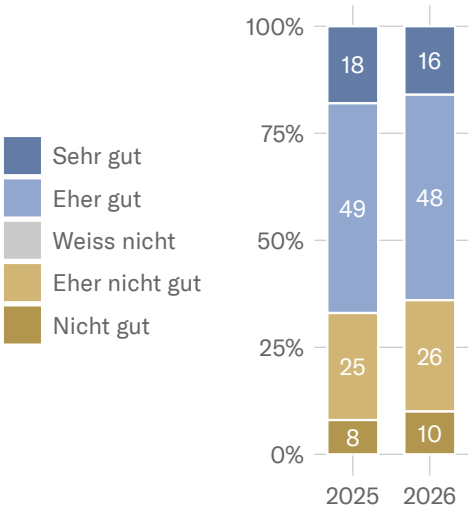


Bemerkenswert ist ausserdem die wahrgenommene Belastung bei jungen Erwachsenen durch den Konsum von Medien wie Social Media, Nachrichten oder Videos. Mit 44 Prozent ist dieser bei den 18- bis 35-Jährigen der am häufigsten genannte gesundheitsbelastende Aspekt überhaupt. Der Unterschied zu den anderen Altersgruppen ist dabei so gross wie bei keinem ande-

ren Lebensstilfaktor. Aber auch bei anderen Aspekten zeigt sich ein Generationenunterschied: Ess- und Trinkverhalten sowie Stress werden von Personen unter 65 Jahren deutlich häufiger als problematisch für ihre langfristige Gesundheit wahrgenommen als von Personen über 65 Jahren. Ob der Lebensstil von jüngeren Menschen bei diesen Aspekten tatsächlich ungesünder ist, oder sie ihren Lebensstil lediglich mit einem kritischeren und gesundheitsbewussteren Blick hinterfragen, lässt sich nicht erhärten. Die wahrgenommene Belastung durch Schlafmangel, Bewegungsmangel sowie beruflichen und privaten Stress ist derweil am höchsten bei der mittleren Altersgruppe.

Schlafqualität im vergangenen Jahr – über die Zeit (Abb. 7)

«Wenn Sie an die letzten 12 Monate denken: Wie bewerten Sie Ihren Schlaf?»



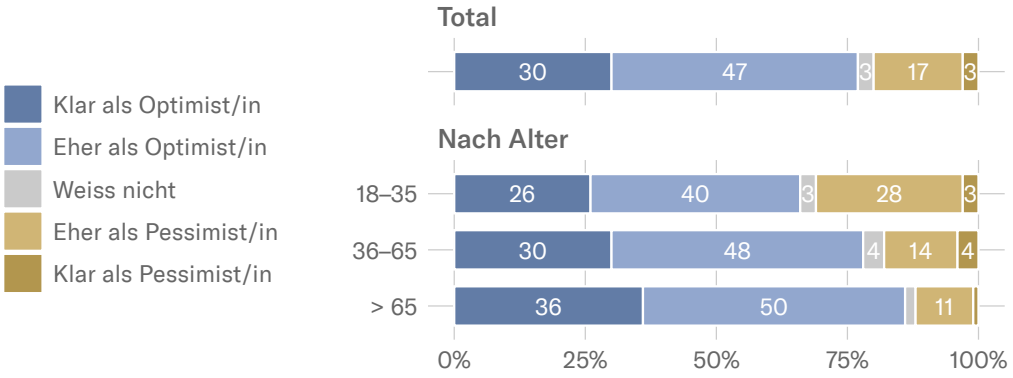
Dass der Schlaf nicht nur insgesamt am häufigsten als belastend für die eigene Gesundheit wahrgenommen wird (Abb. 6), sondern für einen relevanten Teil der Bevölkerung auch eine konkrete Herausforderung im Alltag darstellt, zeigt die Beurteilung der eigenen Schlafqualität (Abb. 7). Mehr als jede dritte Person (36 %) gibt an, in den letzten zwölf Monaten eher nicht gut oder gar nicht gut geschlafen zu haben. Im Vergleich zum Vorjahr (33 %) hat dieser Anteil leicht zugenommen.

2.3 WIE GEHT ES DER SCHWEIZ EMOTIONAL?

Die Grundeinstellung der Schweizer Bevölkerung zum Leben ist positiv. Mehr als drei Viertel (77 %) der Befragten bezeichnen sich als eher oder klar optimistisch, nur ein Fünftel nimmt sich tendenziell pessimistisch wahr (Abb. 8). Dabei zeigt sich ein klarer Alterstrend: Während sich 66 Prozent der jungen Erwachsenen als Optimistin oder Optimist bezeichnen, teilt diese Einschätzung bei den über 65-Jährigen sogar nahezu jeder (86 %). Ob sich dieser Alterseffekt auf grössere Lebenserfahrung zurückführen lässt oder grundsätzliche Generationenunterschiede widerspiegelt, bleibt dabei offen.

Optimistische oder pessimistische Lebenseinstellung (Abb. 8)

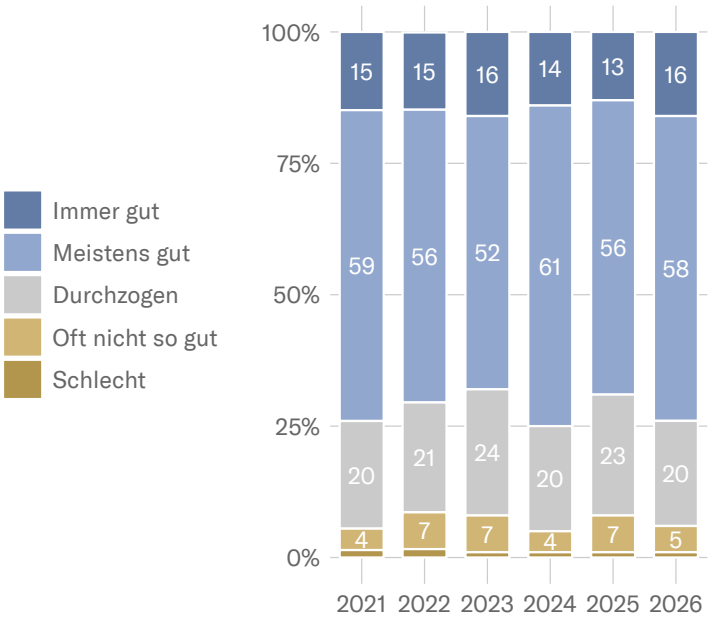
«Wenn Sie an Ihre Grundeinstellung zum Leben denken: Würden Sie sich eher als Optimist/in oder als Pessimist/in bezeichnen?»



Doch wie geht es der Schweizer Bevölkerung momentan ganz grundsätzlich? Rund drei Viertel der Befragten fühlen sich emotional beziehungsweise psychisch immer (16 %) oder meistens gut (58 %, Abb. 9).

Emotionales Wohlbefinden – über die Zeit (Abb. 9)

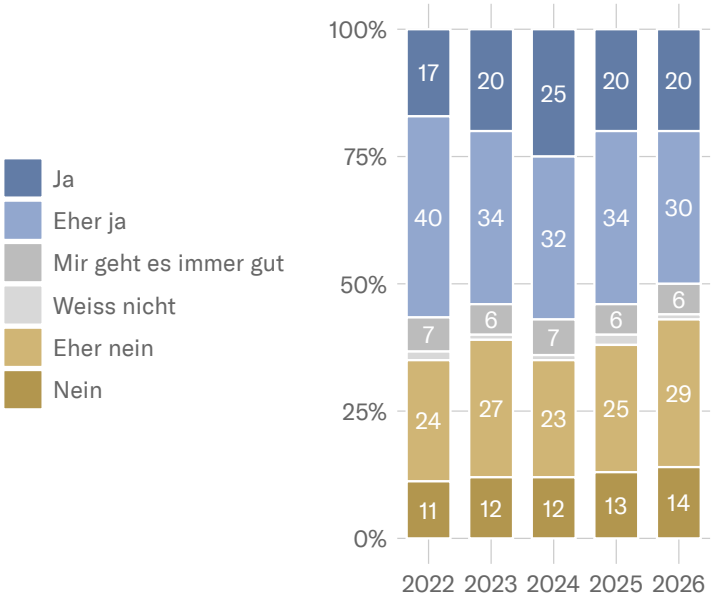
«Wie gut geht es Ihnen emotional bzw. psychisch?»



Abgesehen von kleinen Schwankungen bleibt das emotionale Wohlbefinden der Bevölkerung damit im Laufe der letzten Jahre weitestgehend stabil. Ein anderes Muster zeigt sich jedoch beim Umgang mit psychischen Belastungen: Über die letzten Jahre hinweg haben sich immer weniger Menschen an ihr Umfeld gewendet, wenn es ihnen psychisch nicht gut ging (Abb. 10). Während sich 2024 nur rund jede dritte Person (35 %) eher oder gar nicht an ihr Umfeld gewendet hat, war es im vergangenen Jahr schon fast jede Zweite (43 %). Ein offener Austausch über die eigenen psychischen Belastungen im Bekanntenkreis scheint demnach heute weniger verbreitet zu sein. Unklar ist, was hinter dieser Entwicklung steckt. Lässt sich diese auf ein geringeres Bedürfnis nach persönlichem, zwischenmenschlichem Austausch zurückführen? Fehlt es an Möglichkeiten dazu? Oder nimmt die Tabuisierung psychischer Probleme zu?

Umgang mit psychischen Belastungen – über die Zeit (Abb. 10)

«Wenden Sie sich an Ihr Umfeld, wenn es Ihnen psychisch nicht gut geht?»

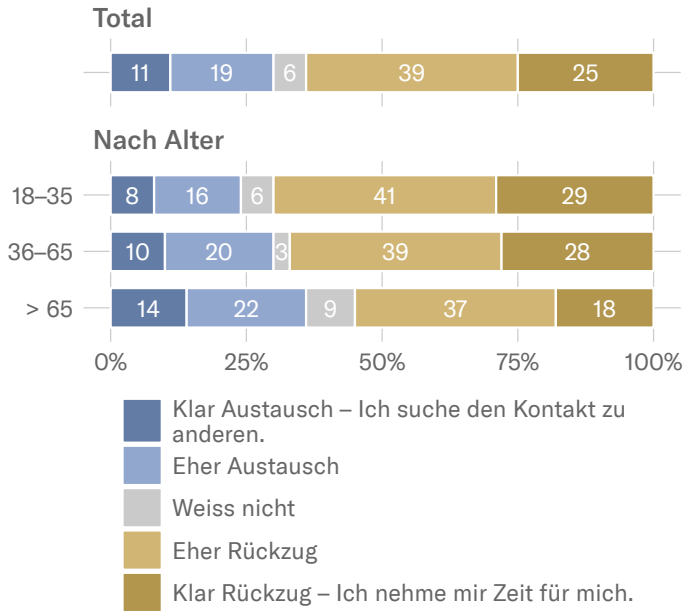


Weniger Menschen wenden sich an ihr Umfeld, wenn es ihnen nicht gut geht.

Dass sich viele bei psychischen Belastungen eher zurückziehen, anstatt den Austausch mit anderen zu suchen, zeigt sich auch an der Reaktion, zu der die Bevölkerung neigt, wenn sie im Alltag emotional belastet ist. 64 Prozent der Befragten geben an, sich in so einer Situation eher zurückzuziehen, wohingegen nur 30 Prozent eher den Kontakt zu anderen suchen (Abb. 11). Besonders ausgeprägt ist die Tendenz zum Rückzug bei jungen Erwachsenen. Bei den 18- bis 35-Jährigen geben mit 70 Prozent deutlich mehr Befragte an, sich bei emotionaler Belastung zurückzuziehen, als dies bei den über 65-Jährigen der Fall ist (55 %).

Reaktion auf emotionale Belastung im Alltag (Abb. 11)

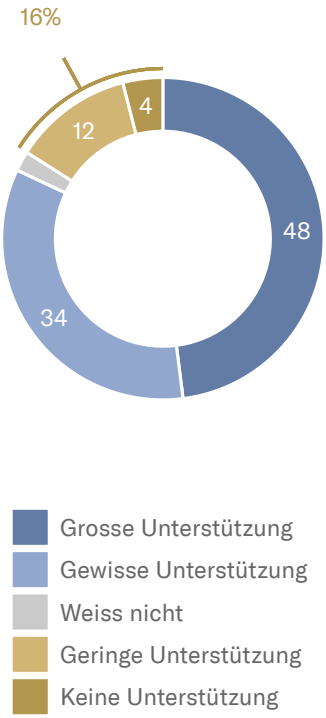
«Wenn Sie sich in Ihrem Alltag emotional bzw. psychisch belastet fühlen: Zu welcher Reaktion neigen Sie eher?»



Wie mit emotionalen Herausforderungen umgegangen wird, hängt auch massgeblich von den sozialen Ressourcen ab. Insbesondere bei schweren privaten, beruflichen oder gesundheitlichen Rückschlägen kann die Hilfe aus dem sozialen Umfeld eine entscheidende Stütze sein. Dass jedoch nicht alle gleichermassen auf ein solches Sicherheitsnetz zurückgreifen können, zeigt Abbildung 12. Zwar rechnen rund drei von vier Personen damit, in einer solchen Situation grosse (48 %) oder gewisse (34 %) Unterstützung aus ihrem persönlichen Umfeld zu bekommen, für rund ein Sechstel der Bevölkerung sieht die Realität jedoch anders aus: 16 Prozent gehen davon aus, dass sie in so einer Situation nur auf geringe (12 %) oder gar keine (4 %) Unterstützung aus dem Umfeld zählen könnten.

Unterstützung bei Rückschlägen (Abb. 12)

«Wenn Sie einen schweren Rückschlag erleben (privat, beruflich oder gesundheitlich): Mit wie viel Unterstützung (z.B. emotional, praktisch) von Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld könnten Sie in so einer Situation rechnen?»

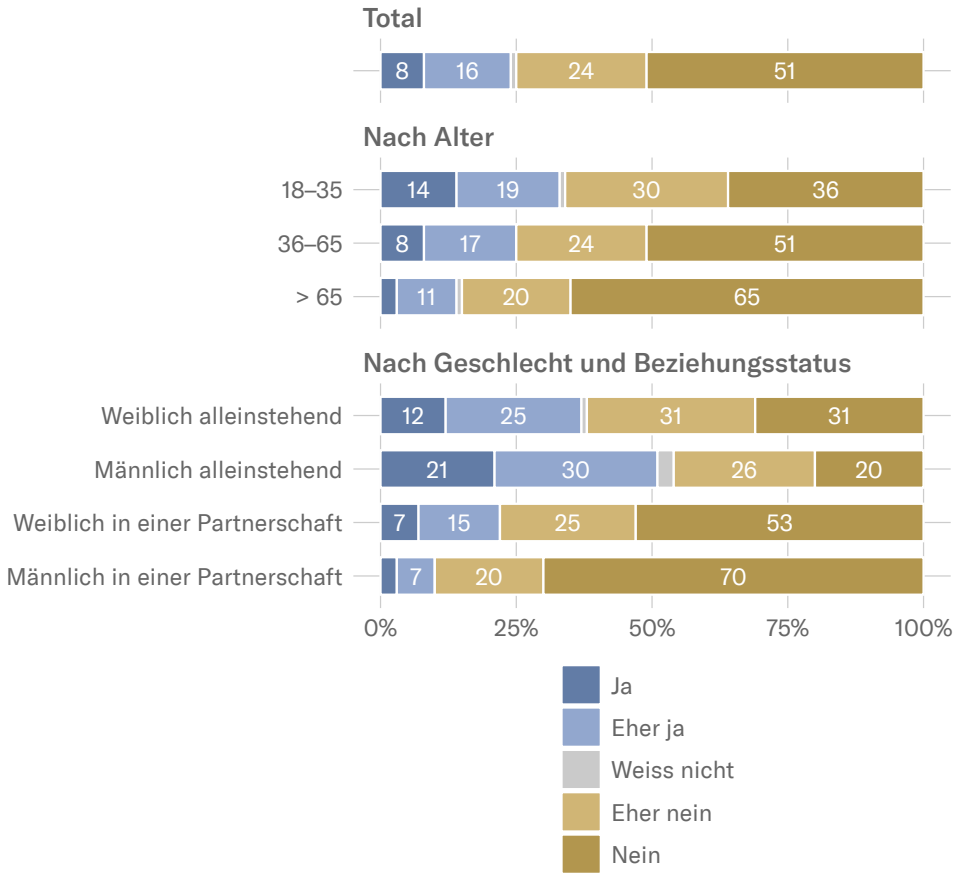


Jede sechste Person könnte bei schwerem Rückschlag kaum auf ihr Umfeld zählen.

Wird die Bevölkerung danach gefragt, ob sie sich in letzter Zeit einsam gefühlt hat, gibt rund jede vierte Person (24 %) an, davon betroffen gewesen zu sein (Abb. 13). Unter jungen Erwachsenen (33 %) ist das Gefühl von Einsamkeit dabei deutlich stärker verbreitet als bei den 36 bis 65-Jährigen (25 %) und den über 65-Jährige (14 %).

Gefühl der Einsamkeit (Abb. 13)

«Haben Sie sich in letzter Zeit einsam gefühlt?»



Besonders häufig von Einsamkeit betroffen sind ausserdem alleinstehende Personen, wobei sich ein bemerkenswerter Geschlechterunterschied abzeichnet. Während sich in letzter Zeit rund jeder zweite alleinstehende Mann (51 %) einsam gefühlt hat, war dies nur bei rund jeder dritten alleinstehenden Frau (37 %) der Fall. In einer Partnerschaft kehrt sich dieses Muster um: Mit 22 Prozent fühlen sich Frauen trotz Beziehung mehr als doppelt so häufig einsam wie Männer (10 %). Welche Rolle dabei die Beziehungssituation selbst sowie mögliche Unterschiede in der Qualität und Quantität des sozialen Netzwerks ausserhalb der Partnerschaft spielen, lässt sich jedoch nicht sagen.

Trotz eines stabilen allgemeinen Gesundheitszustands prägen belastende Lebensstilfaktoren wie Schlafmangel, Stress und soziale Herausforderungen den Alltag vieler Menschen in der Schweiz. Ob beim Rückzug in schwierigen Momenten oder bei Gefühlen der Einsamkeit – besonders oft sind es junge Erwachsene, die davon betroffen sind.

Künstliche Intelligenz im gesundheitlichen Alltag

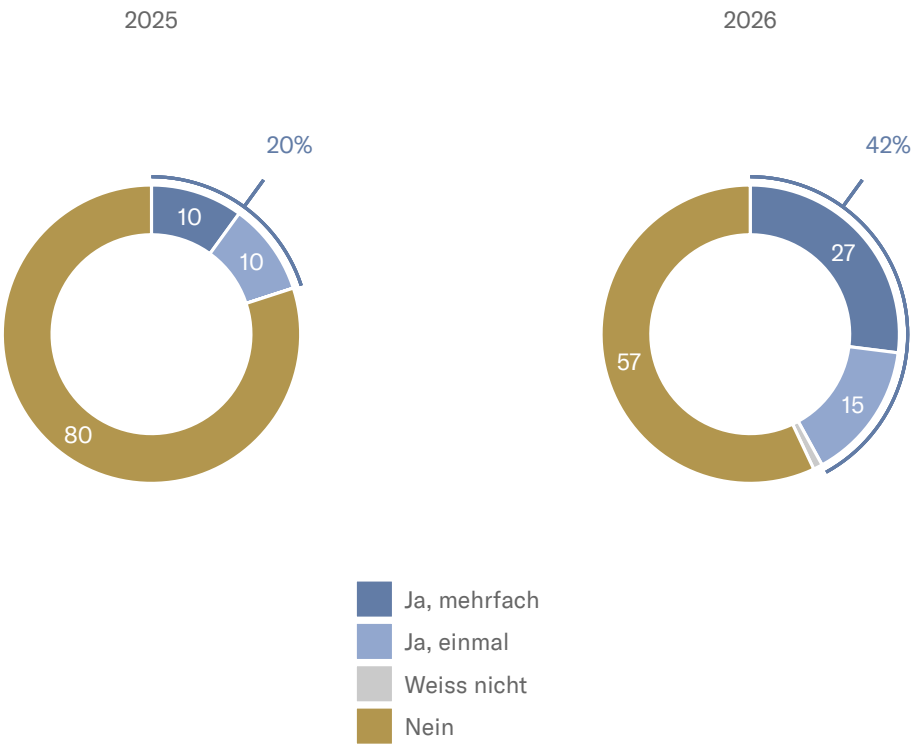
Die Bedeutung von Künstlicher Intelligenz (KI) im gesundheitlichen Alltag der Schweizer Bevölkerung wächst. Im Vergleich zum Vorjahr hat sich der Anteil der Personen, die im letzten Jahr einen KI-Chatbot für eine erste Diagnose bei Krankheitssymptomen genutzt haben, verdoppelt. Auch bei emotionaler Belastung haben einige – insbesondere junge Erwachsene – bereits Hilfe bei einem KI-Chatbot gesucht. Wer sich der KI anvertraut, fühlt sich dabei mehrheitlich gut verstanden. Besonders für Personen, die sich einsam fühlen, scheinen KI-Chatbots vermehrt die Rolle einer Vertrauensperson einzunehmen.

3.1 DR. KI-CHATBOT BEI FRAGEN UND DIAGNOSEN

Mehr als 40 Prozent der Bevölkerung (42 %) haben im vergangenen Jahr mindestens einmal einen KI-Chatbot genutzt, um bei Krankheitssymptomen eine erste Diagnose zu erhalten (Abb. 14). Damit hat sich der Anteil gegenüber dem Vorjahr (20 %) etwa verdoppelt.

Nutzung von KI-Chatbots bei Krankheitssymptomen – über die Zeit (Abb. 14)

«Haben Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen KI-Chatbot (z.B. ChatGPT) genutzt, um bei Krankheitssymptomen eine erste Diagnose zu erhalten?»

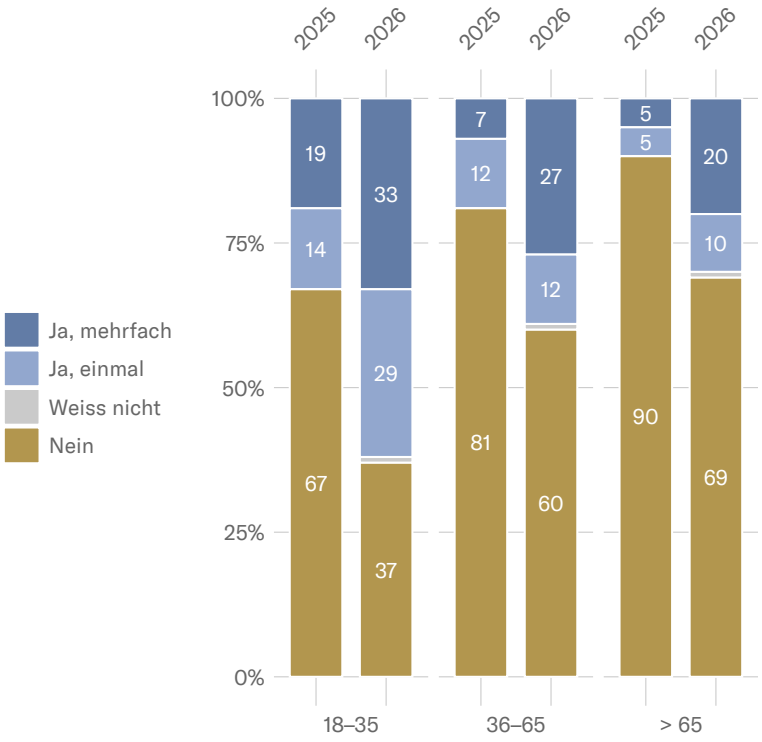


Bemerkenswert ist, dass dieser drastische Anstieg über alle Altersgruppen hinweg zu beobachten ist (Abb. 15). Bei den über 65-Jährigen hat sich die Nutzung von 10 auf 30 Prozent sogar verdreifacht. Gleichzeitig hat bei den 18- bis 35-Jährigen im vergangenen Jahr schon deutlich mehr als die Hälfte (62 %) einen KI-Chatbot als erste Anlaufstelle bei Krankheitssymptomen genutzt, ein Drittel sogar mehrfach.

Vier von zehn nutzten KI-Chatbots zur Selbstdiagnose – doppelt so viele wie im Vorjahr.

Nutzung von KI-Chatbots bei Krankheitssymptomen – über die Zeit nach Alter (Abb. 15)

«Haben Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen KI-Chatbot (z.B. ChatGPT) genutzt, um bei Krankheitssymptomen eine erste Diagnose zu erhalten?»

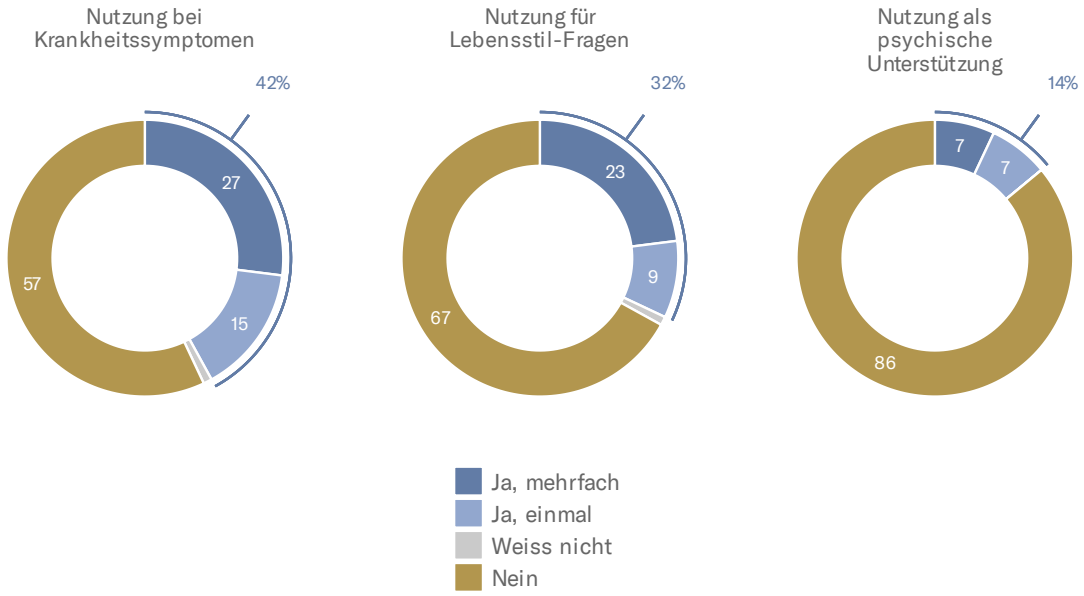


Auch in anderen Gesundheitsbereichen haben KI-Chatbots bereits Einzug in den Alltag der Bevölkerung gehalten. Rund ein Drittel der Befragten (32 %) gibt an, im vergangenen Jahr einen KI-Chatbot mindestens einmal genutzt zu haben, um Antworten auf Fragen zu ihrem Lebensstil zu erhalten, etwa zu Themen wie Ernährung, Bewegung oder Achtsamkeit (Abb. 16, Mitte). Ausserdem haben bereits 14 Prozent einen KI-Chatbot genutzt, um

sich unterstützen zu lassen, wenn es ihnen emotional oder psychisch nicht gut ging (Abb. 16, rechts).

Nutzung von KI-Chatbots für Gesundheitsthemen (Abb. 16)

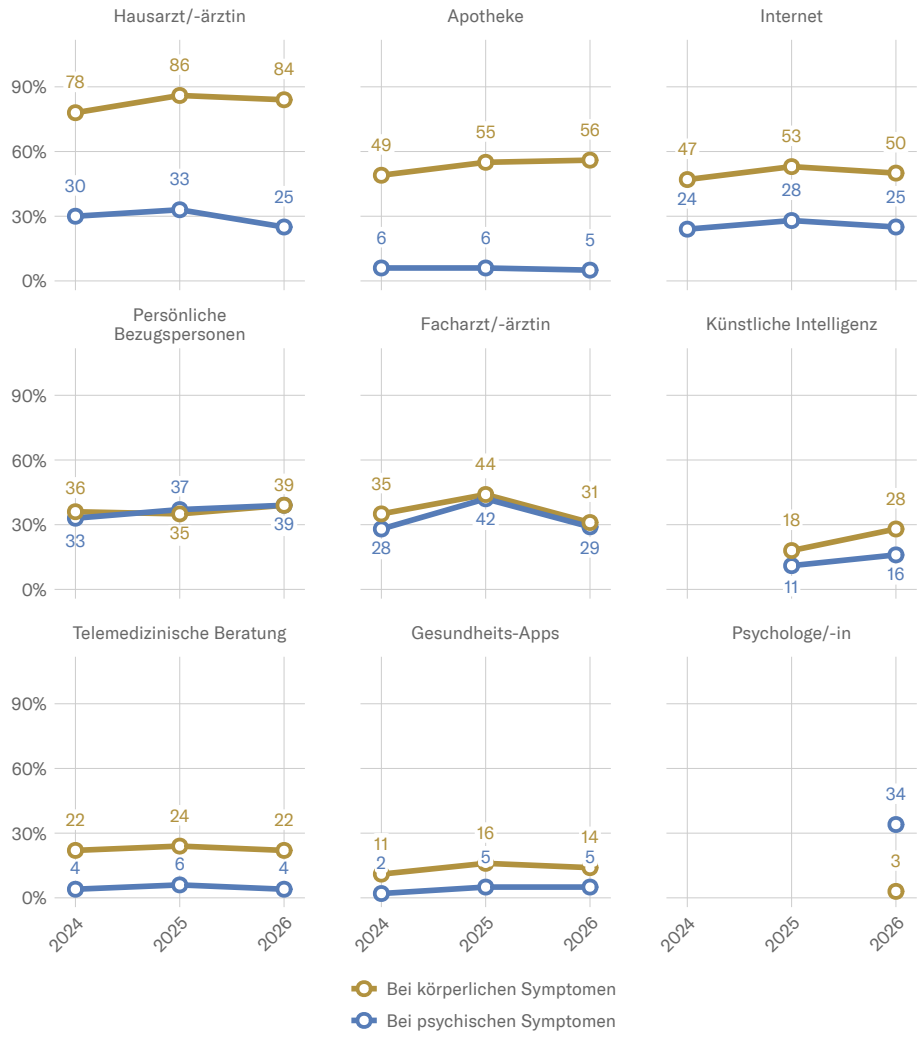
«Haben Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen KI-Chatbot (z.B. ChatGPT) genutzt, um [bei Krankheitssymptomen eine erste Diagnose zu erhalten] (links) | [Antworten auf Fragen zu Ihrem Lebensstil (z.B. Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit) zu erhalten] (Mitte) | [sich unterstützen zu lassen, wenn es Ihnen emotional bzw. psychisch nicht gut ging] (rechts)]?»



Der wachsende Stellenwert von KI im Gesundheitsalltag zeigt sich auch darin, welche Bedeutung die Bevölkerung KI-Chatbots im Vergleich zu anderen Informationsquellen zuschreibt, um Krankheitssymptome einzuordnen. Bereits mehr als ein Viertel (28 %) zählt KI-Chatbots zu ihren wichtigsten Informationsquellen bei körperlichen Symptomen, deutlich mehr als im Vorjahr (18 %, Abb. 17). Bei psychischen Symptomen ist der Anteil gegenüber dem Vorjahr ebenfalls gestiegen (von 11 % auf 16 %).

Informationsquellen bei Krankheitssymptomen (Abb. 17)

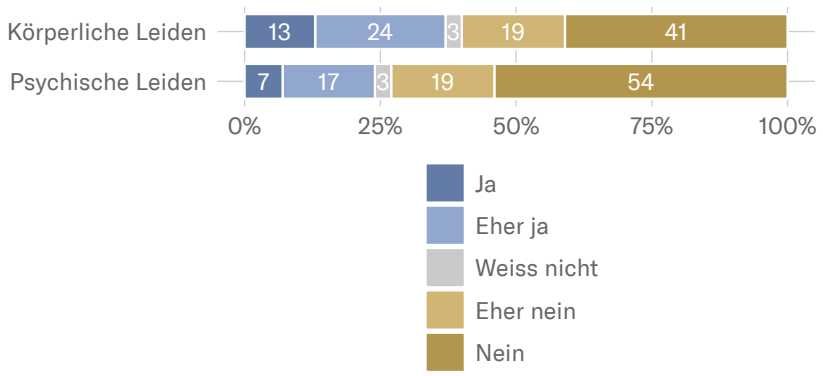
«Bei Krankheitssymptomen, die Sie nicht einordnen können: Welches sind für Sie die wichtigsten Informationsquellen?»; Psychologe/in wurde 2026 erstmals abgefragt



Nach wie vor werden Ärztinnen und Ärzte, das Internet sowie das persönliche Umfeld jedoch deutlich häufiger zu den wichtigsten Informationsquellen gezählt. Dies könnte darauf hinweisen, dass KI-Chatbots zwar an Bedeutung gewonnen haben, jedoch eher als Ergänzung statt als Ersatz für andere Informationsquellen und Gesundheitsdienstleister. Welche langfristigen Folgen der rasche Einzug von KI-Chatbots in den gesundheitlichen Alltag für das Gesundheitswesen als Ganzes hat, wird sich erst noch zeigen.

Bereitschaft zur Nutzung von KI-Chatbots bei körperlichen und psychischen Leiden (Abb. 18)

«Würden Sie sich künftig bei einem körperlichen bzw. psychischen Leiden an einen KI-Chatbot wenden?»



Doch wie blickt die Bevölkerung heute auf eine Zukunft mit Dr. KI-Chatbot? Abbildung 18 zeigt, dass mehr als jede dritte Person sich vorstellen kann, sich bei körperlichen Leiden künftig an einen KI-Chatbot zu wenden (37 %, Abb. 18). Bei psychischen Leiden ist es mit 24 Prozent rund jede vierte Person, deutlich mehr, als im vergangenen Jahr tatsächlich einen KI-Chatbot zu diesem Zweck genutzt haben (14 %, Abb. 16). Diese Offenheit deutet darauf hin, dass KI-Chatbots als Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen, insbesondere bei psychischen Belastungen, in Zukunft eine noch grössere Rolle spielen könnten.

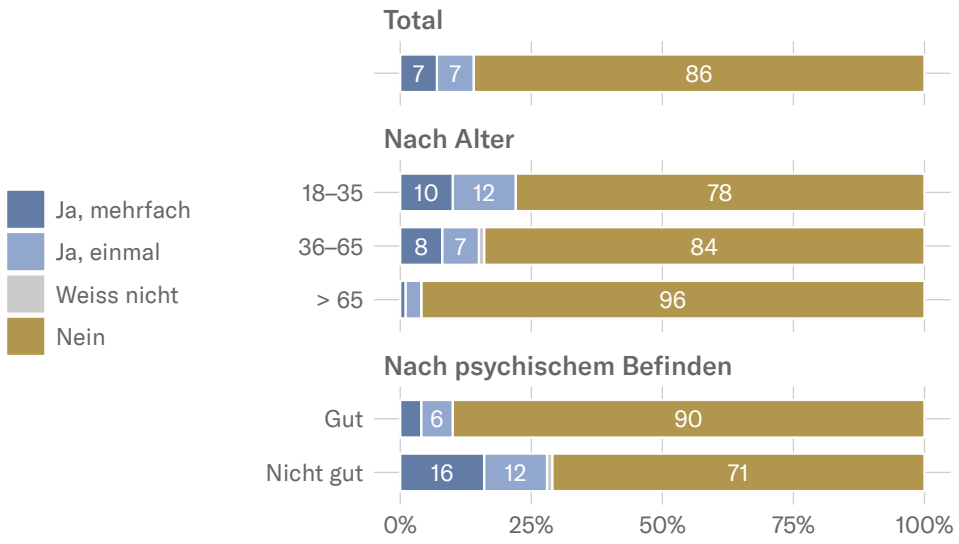
3.2 KI-CHATBOTS FÜR EMOTIONALEN SUPPORT

Für sieben Prozent der Bevölkerung hat ein KI-Chatbot im vergangenen Jahr mindestens einmal die Rolle eines emotionalen oder psychischen Unterstützers eingenommen, für weitere sieben Prozent sogar mehrfach (Abb. 16, Abb. 19). Besonders beliebt in dieser Hinsicht ist KI bei jungen Erwachsenen. Mehr als jede fünfte Person unter 36 Jahren (22 %) hat im letzten Jahr dafür einen KI-Chatbot genutzt. Auch Personen, denen es psychisch aktuell eher nicht gut geht, greifen häufiger darauf zurück. Über ein Viertel aller Personen mit angeschlagener psychischer Ver-

fassung (28 %) hat bei einem KI-Chatbot in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Hilfe gesucht.

Nutzung von KI-Chatbots bei emotionaler bzw. psychischer Unterstützung (Abb. 19)

«Haben Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen KI-Chatbot (z.B. ChatGPT) genutzt, um sich unterstützen zu lassen, wenn es Ihnen emotional bzw. psychisch nicht gut ging?»



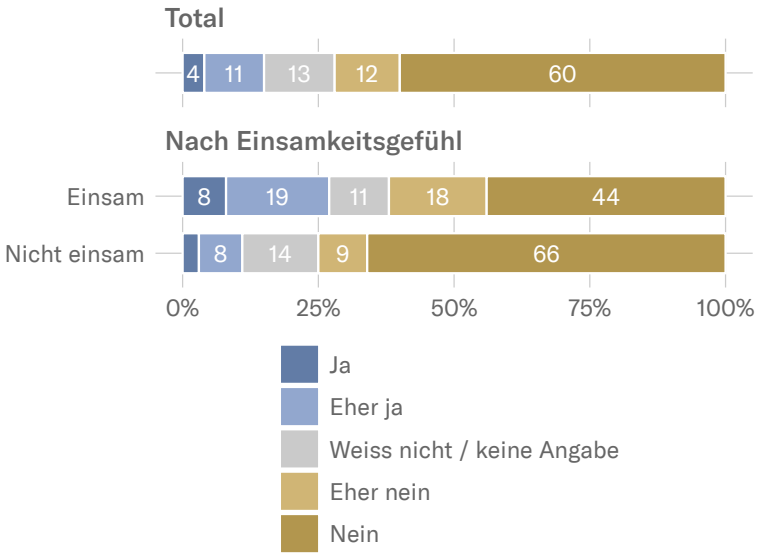
Jede siebte Person suchte bei mentalem Tief Unterstützung durch KI-Chatbot.

Auch Momente der Einsamkeit liessen sich im vergangenen Jahr für einige KI-Nutzenden durch den Austausch mit einem KI-Chatbot leichter aushalten. 15 Prozent geben an, sich dadurch manchmal weniger einsam gefühlt zu haben (Abb. 20). Besonders häufig ist dies bei Personen der Fall, deren Leben in letzter Zeit vermehrt von Einsamkeit geprägt war. So führte bei mehr als jeder vierten einsamen Person (27 %), die KI für

private Zwecke nutzt, der Austausch mit einem Chatbot dazu, dass sie sich weniger allein gefühlt hat.

Vermindertes Einsamkeitsgefühl durch KI-Chatbot (Abb. 20)

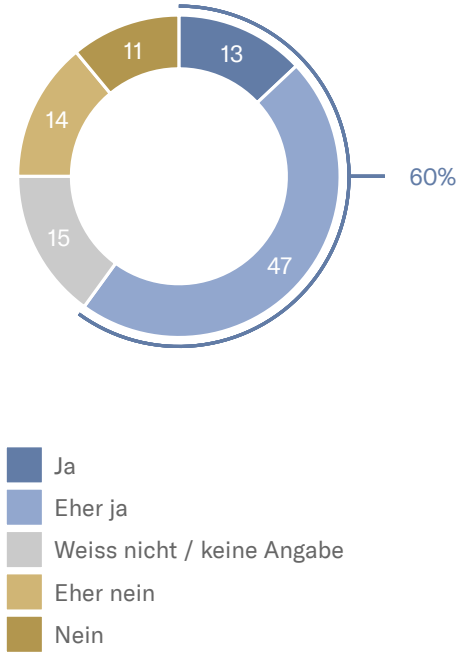
«Wenn Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen KI-Chatbot (z.B. ChatGPT) für private Anliegen genutzt haben: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Ihren Austausch mit dem KI-Chatbot zu? Ich fühlte mich durch den Austausch mit einem KI-Chatbot manchmal weniger einsam.» – Nur Personen, die angeben, im letzten Jahr einen KI-Chatbot für private Anliegen genutzt zu haben (63 % der Befragten)



Doch wie fühlen sich KI-Nutzende ganz insgesamt beim Austausch über private Anliegen mit einem KI-Chatbot? Sechs von zehn Personen (60 %), die im vergangenen Jahr einen KI-Chatbot für private Anliegen genutzt haben, haben sich meist gut verstanden gefühlt (Abb. 21). Bei einem Viertel war dies eher nicht der Fall.

Empfundenes Verstandenwerden von KI-Chatbot (Abb. 21)

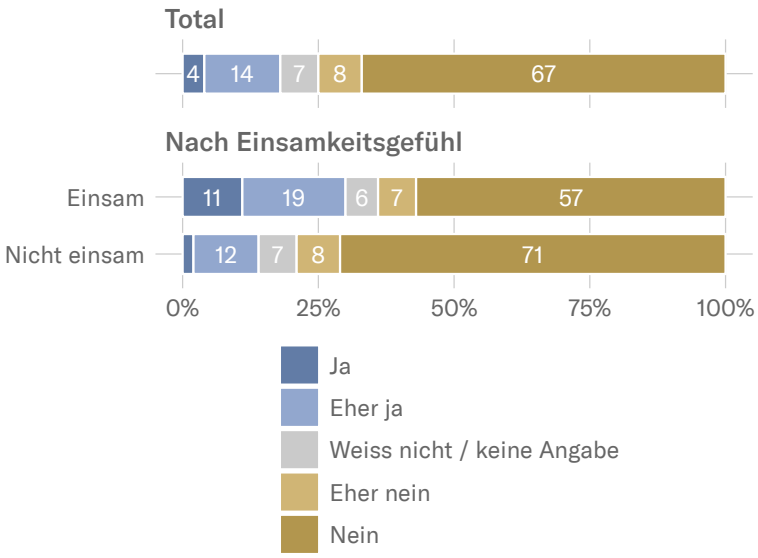
«Wenn Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen KI-Chatbot (z.B. ChatGPT) für private Anliegen genutzt haben: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Ihren Austausch mit dem KI-Chatbot zu? Ich fühlte mich von dem KI-Chatbot meist gut verstanden.» – Nur Personen, die angeben, im letzten Jahr einen KI-Chatbot für private Anliegen genutzt zu haben (63 % der Befragten)



Fast jede fünfte KI-nutzende Person (18 %) hat einem KI-Chatbot im vergangenen Jahr Dinge anvertraut, die sie keinem Menschen erzählt hat (Abb. 22) – sei es aus Mangel an Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern oder weil die Hemmschwelle bei manchen Themen gegenüber realen Menschen höher ist. Besonders für Personen, die sich in letzter Zeit einsam gefühlt haben, scheinen KI-Chatbots dabei vermehrt die Rolle einer Vertrauensperson eingenommen zu haben. Fast jede dritte einsame Person (30 %) hat einem KI-Chatbot im letzten Jahr etwas anvertraut, das sie mit niemand anderem geteilt hat.

Anvertrauen von Dingen an KI-Chatbot (Abb. 22)

«Wenn Sie innerhalb der letzten 12 Monate einen KI-Chatbot (z.B. ChatGPT) für private Anliegen genutzt haben: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Ihren Austausch mit dem KI-Chatbot zu? Es gab Dinge, die ich nur dem KI-Chatbot anvertraue, nicht aber einem Menschen.» – Nur Personen, die angeben, im letzten Jahr einen KI-Chatbot für private Anliegen genutzt zu haben (63 % der Befragten)



Die KI hat sich im gesundheitlichen Alltag der Schweizer Bevölkerung einen Platz gesichert – sei es zur Selbstdiagnose, als Informationsquelle bei Krankheitssymptomen oder als emotionale Unterstützung, wenn es einem nicht so gut geht. Insbesondere für Personen, die von Einsamkeit betroffen sind, hat ein KI-Chatbot dabei häufiger als bei anderen Personengruppen die Rolle einer Vertrauensperson eingenommen.

Ernährung zwischen Genuss und Gewissen

Die Schweizer Bevölkerung zählt die Ernährung erstmals seit der Erstbefragung im Jahr 2020 ebenso häufig zu den wichtigsten Faktoren für die Entwicklung von Krankheiten wie die genetische Veranlagung. Viele begleitet im Alltag der Druck, sich gesund ernähren zu müssen. Beim Umgang mit den Gesundheitsrisiken durch hochverarbeitete Lebensmittel sieht die Bevölkerung den Staat mit in der Verantwortung und befürwortet, dass der Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln verpflichtend gekennzeichnet wird.

4.1 ERNÄHRUNG ALS KRANKHEITSFAKTOR UND UMWELTBELASTUNG

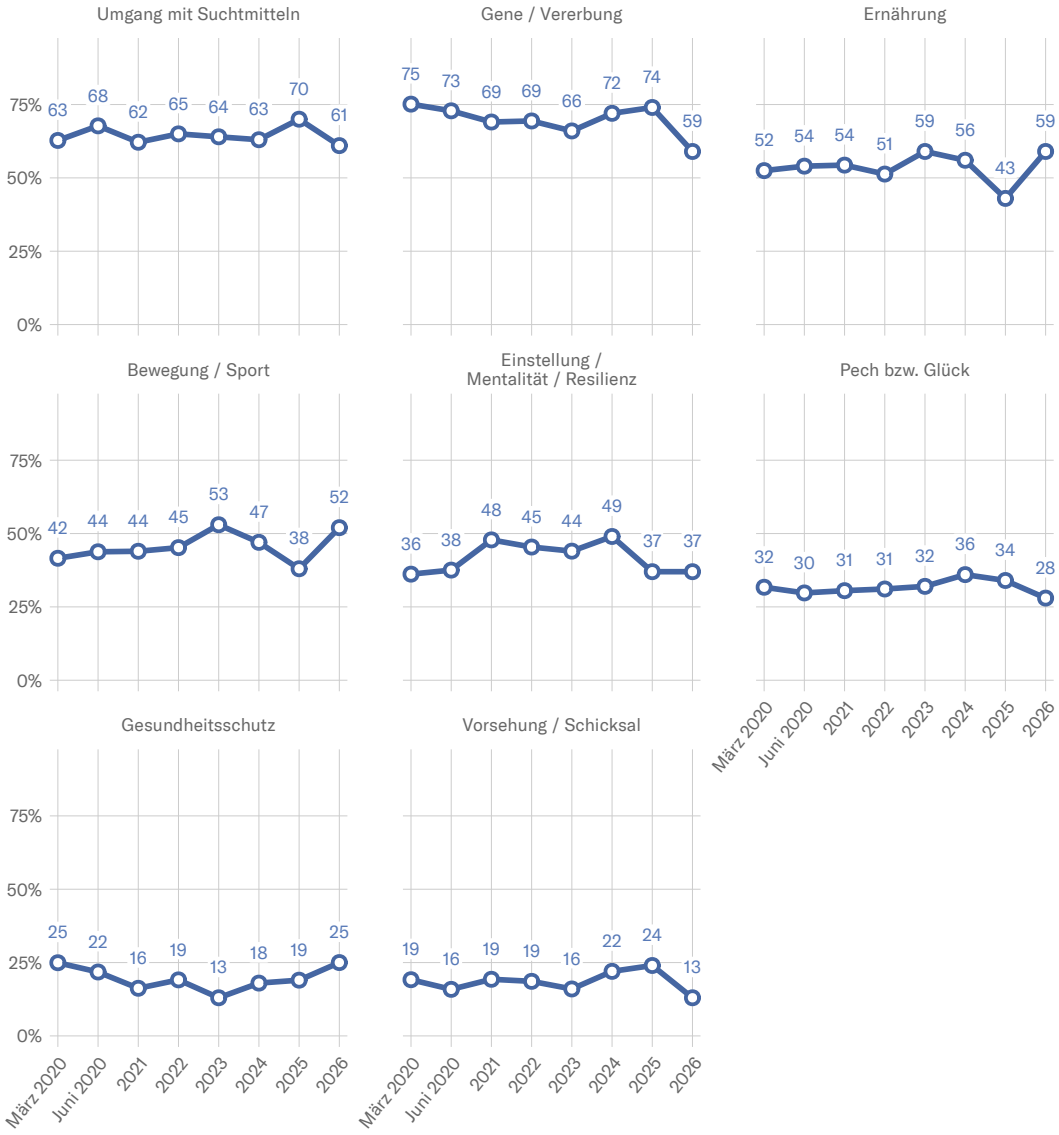
Der individuelle Gesundheitszustand wird von einer Vielzahl an Aspekten beeinflusst. Während Faktoren wie das Alter, das Geschlecht oder die genetische Veranlagung, gegeben sind, lassen sich andere zumindest teilweise beeinflussen. Fragt man die

Bevölkerung danach, welche Faktoren aus ihrer Sicht entscheidend dafür sind, ob jemand gravierend krank wird, misst sie dem eigenen Handlungsspielraum eine zunehmende Bedeutung bei (Abb. 23). Im Vergleich zu den Vorjahren haben Aspekte des Lebensstils wie Ernährung, Bewegung und Gesundheitsschutz in den Augen der Bevölkerung tendenziell an Bedeutung gewonnen, während kaum beeinflussbare Faktoren wie Gene, Schicksal und Pech seltener als bedeutend eingeschätzt werden. Insgesamt zählen aber der Umgang mit Suchtmitteln (61 %), gefolgt von genetischen Faktoren (59 %) und der Ernährung (59 %) zu den am häufigsten genannten Krankheitsursachen.

Damit wird das Ernährungsverhalten erstmals seit Beginn der Erhebungsreihe ebenso häufig als bedeutend für die Entstehung von Krankheiten angesehen wie die genetische Veranlagung. Es bleibt jedoch offen, ob hinter dieser Entwicklung eine stärkere gesellschaftliche Sensibilisierung für den eigenen Lebensstil steht, oder ob Präventionskampagnen im Bereich der Ernährung ihre Wirkung erzielen. Ob die Ernährung in den Augen der Bevölkerung dauerhaft als Faktor wahrgenommen wird, der Krankheiten begünstigen kann, wird sich in den kommenden Jahren zeigen.

Wichtige Krankheitsfaktoren – über die Zeit (Abb. 23)

«Welches sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Faktoren dafür, ob jemand gravierend krank wird?»

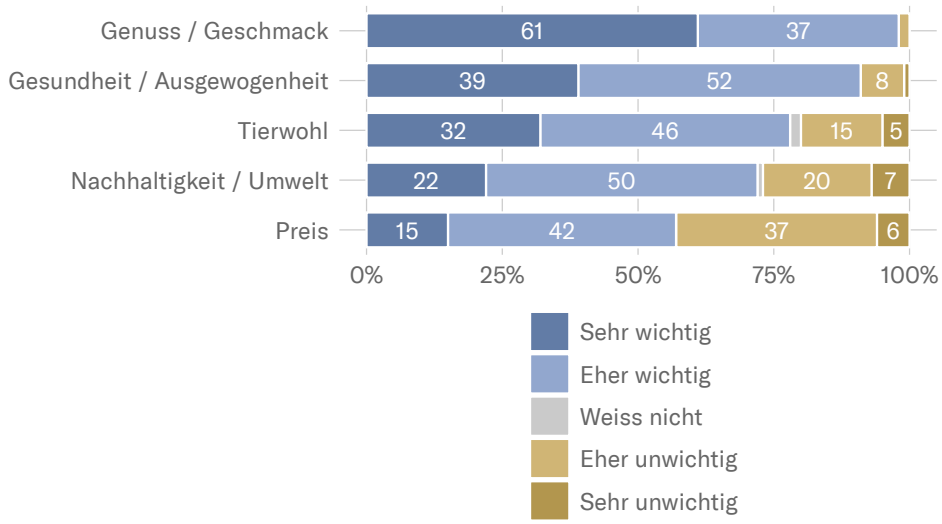


Ernährung wird für Krankheitsentstehung ebenso häufig als wichtig angesehen wie die Gene.

Ernährung ist jedoch weit mehr als ein Gesundheits- oder Krankheitsfaktor, sondern berührt kulturelle, ökologische und emotionale Aspekte des Alltags. Wird die Bevölkerung danach gefragt, wie wichtig ihr die verschiedenen Facetten der Ernährung sind, zeigt sich ein klares Bild (Abb. 24). An oberster Stelle steht der Genuss und Geschmack – für nahezu alle Befragten (98 %) ist das wichtig, für 61 Prozent sogar sehr. Dicht dahinter folgt Gesundheit und Ausgewogenheit (91 %). Auch ethische und ökologische Aspekte wie Tierwohl (78 %) und Nachhaltigkeit (72 %) spielen für eine deutliche Mehrheit eine wichtige Rolle und werden damit sogar häufiger genannt als der Preis (57 %), dem im Vergleich die geringste Relevanz zugeschrieben wird. Welche Rolle letzterer spielt, variiert jedoch je nach eigenen finanziellen Mitteln. Während für Personen mit einem monatlichen Einkommen unter CHF 4000 die Kosten in mehr als drei Viertel der Fälle (79 %) eine wichtige Rolle spielen, beträgt dieser Anteil bei Personen mit einem Einkommen über CHF 10’000 nur 41 Prozent.

Prioritäten bei der Ernährung (Abb. 24)

«Wenn es um Ihre Ernährung insgesamt geht: Wie wichtig sind Ihnen die folgenden Aspekte?»

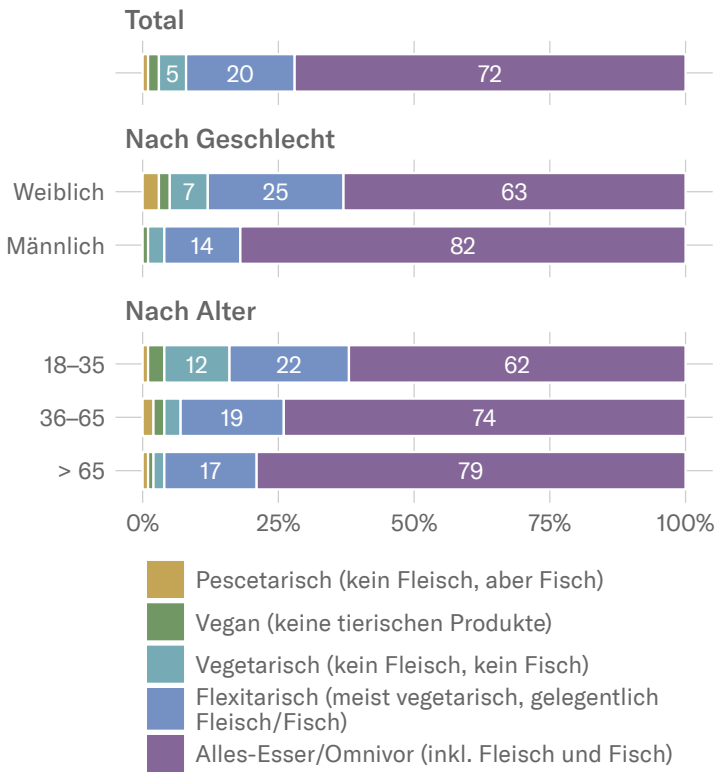


Mehr als jede vierte Person (28 %) verzichtet heute bewusst auf bestimmte tierische Lebensmittel (Abb. 25). Die am weitesten verbreitete Form dieses Verzichts ist dabei die flexitarische Ernährungsweise (20 %), also mehrheitlich vegetarisch mit

gelegentlichem Fleisch- bzw. Fischkonsum. Strikt vegetarisch ernähren sich darüber hinaus fünf Prozent und vegan zwei Prozent der Bevölkerung. Deutlich häufiger auf gewisse tierische Lebensmittel verzichten junge Erwachsene (38 %) und Frauen (37 %), während dies in älteren Altersgruppen (mittlere Altersgruppe: 26 %, über 65-Jährige: 21 %) und bei Männern (18 %) seltener der Fall ist.

Ernährungsweise (Abb. 25)

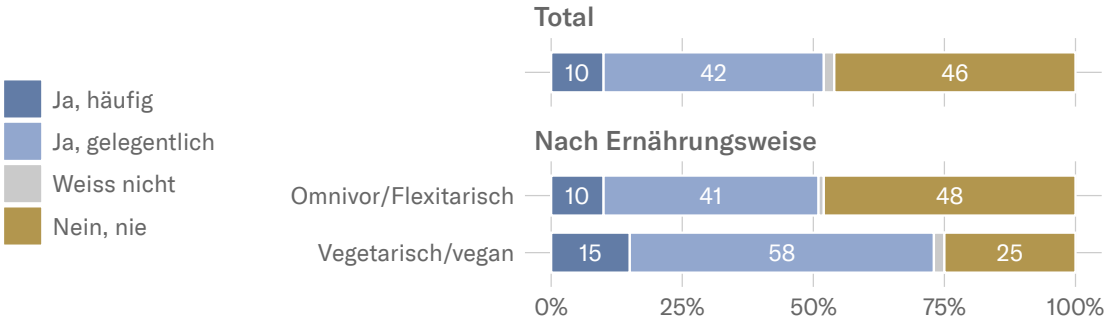
«Welche der folgenden Ernährungsweisen beschreibt Ihre Ernährung insgesamt am besten?»



Insgesamt gibt mehr als jede zweite Person (52 %) an, gelegentlich oder häufig ein schlechtes Gewissen aufgrund der Umweltauswirkungen ihres Essverhaltens zu haben, etwa in Bezug auf Tierwohl, Klima und Landnutzung (Abb. 26).

Schlechtes Gewissen aufgrund der Umweltauswirkungen des Essverhaltens (Abb. 26)

«Haben Sie manchmal ein schlechtes Gewissen aufgrund der Umweltauswirkungen Ihres Essverhaltens (z.B. Tierwohl, Klima, Landnutzung)?»



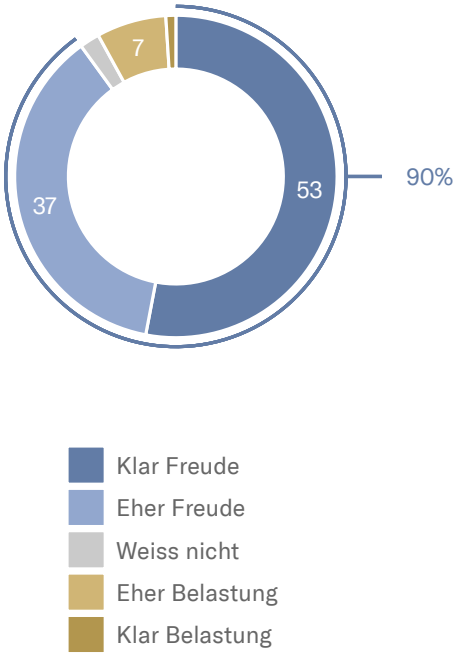
Bemerkenswert ist, dass ausgerechnet vegetarisch oder vegan lebende Personen diese Gewissensbisse mit 73 Prozent deutlich häufiger plagen, als Personen, die sich omnivor oder flexitarisch ernähren (51 %). Dies überrascht, da der Verzicht auf tierische Lebensmittel selbst bereits zu einer umweltfreundlicheren Ernährung beiträgt. Eine mögliche Erklärung ist, dass Personen, denen die Umwelt und das Tierwohl wichtig ist, eher auf tierische Produkte verzichten, ihr eigenes Verhalten aber auch an höheren Massstäben messen und deshalb die verbleibenden Umweltauswirkungen ihrer Ernährung sensibler wahrnehmen.

4.2 EMOTIONEN UND ESSEN BEEINFLUSSEN SICH GEGENSEITIG

Freude oder Belastung – was verbindet die Schweizer Bevölkerung ganz grundsätzlich mit dem Thema Essen? Die grosse Mehrheit assoziiert damit etwas Positives. Neun von zehn Befragten (90 %) nehmen Essen insgesamt eher als Freude wahr, mehr als die Hälfte (53 %) sogar klar (Abb. 27).

Essen als Freude oder Belastung (Abb. 27)

«Ist das Thema Essen für Sie eher mit Freude oder mit Belastung verbunden?»



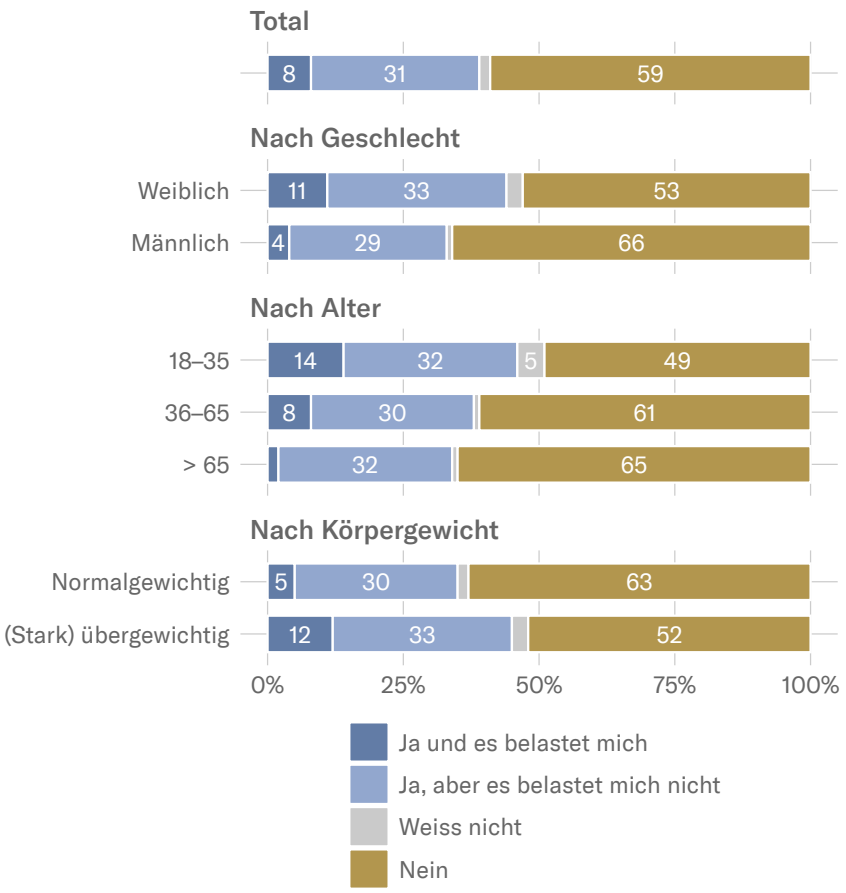
Mahlzeiten sind für die Bevölkerung jedoch nicht ausschliesslich Quelle von Freude. Kreisen die Gedanken beispielsweise auch dann um Essen, wenn man gerade nicht hungrig ist, kann dies zur Belastung werden. In der Forschungsliteratur wird dieses Phänomen als «Food Noise» bezeichnet: anhaltende, als belastend empfundene Gedanken ans Essen, die auch ohne Hungergefühl auftreten.[1] Insgesamt gibt mehr als jede dritte Person (39 %) an, oft an Essen zu denken, auch wenn sie gerade nicht hungrig ist (Abb. 28). Während bei den meisten von ihnen (31 %) negative Auswirkungen auf den Alltag ausbleiben, werden solche Gedanken von acht Prozent der Bevölkerung spürbar als belastend wahrgenommen. Häufiger von Anzeichen auf «Food Noise» betroffen sind Frauen (11 %) und Personen mit Übergewicht (12 %). Auch zwischen den Generationen zeigen sich klare Unterschiede. Je jünger die Befragten, desto häufiger denken sie an Essen, ohne hungrig zu sein und desto

[1] Definition von «Food noise» (Nutrition & Diabetes), 07/2025

häufiger empfinden sie diese auch als Belastung. Bei den jungen Erwachsenen spürt sogar jede siebte Person (14 %) dadurch eine Belastung im Alltag.

Gedanken an Essen trotz Sättigung (Abb. 28)

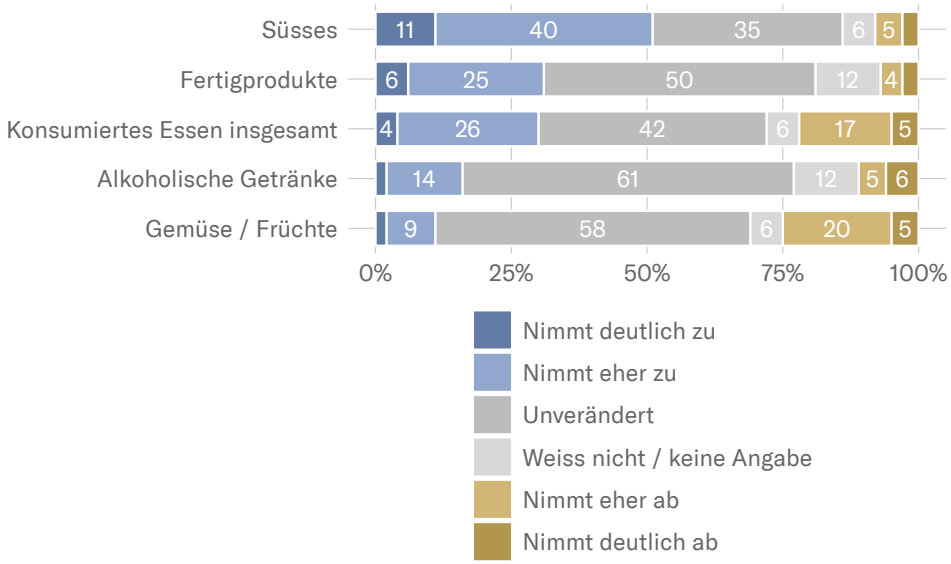
«Denken Sie oft an Essen, auch wenn Sie gerade nicht hungrig sind?»



Umgekehrt kann der emotionale Zustand auch das Essverhalten beeinflussen. Tendenziell ernähren sich die Menschen ungesünder, wenn es ihnen emotional nicht gut geht. Von den meisten werden dann insbesondere Süssigkeiten häufiger konsumiert: Jede zweite Person (51 %) gibt an, in diesem Zustand mehr Süsses zu essen (Abb. 29). Einigen scheint in solchen Momenten auch die Lust am Kochen zu vergehen. Knapp ein Drittel (31 %) greift dann vermehrt zu Fertigprodukten, und jede vierte Person isst weniger Gemüse und Früchte (25 %).

Ess- und Trinkmuster bei emotionalem Unwohlsein (Abb. 29)

«Wenn es Ihnen emotional bzw. psychisch nicht gut geht: Wie verändert sich die Menge, die Sie Essen bzw. Trinken bei den folgenden Dingen?»



Jede zweite Person isst mehr Süsses, wenn es ihr nicht gut geht.

Auf die Gesamtmenge an Essen wirkt sich ein angeschlagener Gemütszustand unterschiedlich aus. Während 30 Prozent angeben, bei Frust insgesamt mehr zu essen, vergeht 22 Prozent eher der Appetit, und sie essen weniger. Auch der Umgang mit Alkohol verändert sich bei einigen mit dem emotionalen Zustand: Während 61 Prozent gleich viel und elf Prozent weniger alkoholische Getränke als sonst trinken, greift rund jede sechste Person (16 %) vermehrt zur Flasche, wenn es ihr nicht gut geht.

4.3 WIE (GESUND) ERNÄHRT SICH DIE SCHWEIZ?

Im Jahr 2024 hat das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen zusammen mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung aktualisierte Ernährungsempfehlungen für die Schweizer Bevölkerung herausgegeben.[2] Neu verfolgen diese einen ganzheitlichen Ansatz, der neben der Gesundheitsförderung auch Aspekte der Nachhaltigkeit und des Genusses stärker in den Vordergrund rückt. Abbildung 30 zeigt, inwieweit die Bevölkerung diese Ernährungsempfehlungen – ob bewusst oder unbeabsichtigt – laut eigener Einschätzung bereits heute in ihrem Alltag umsetzt.

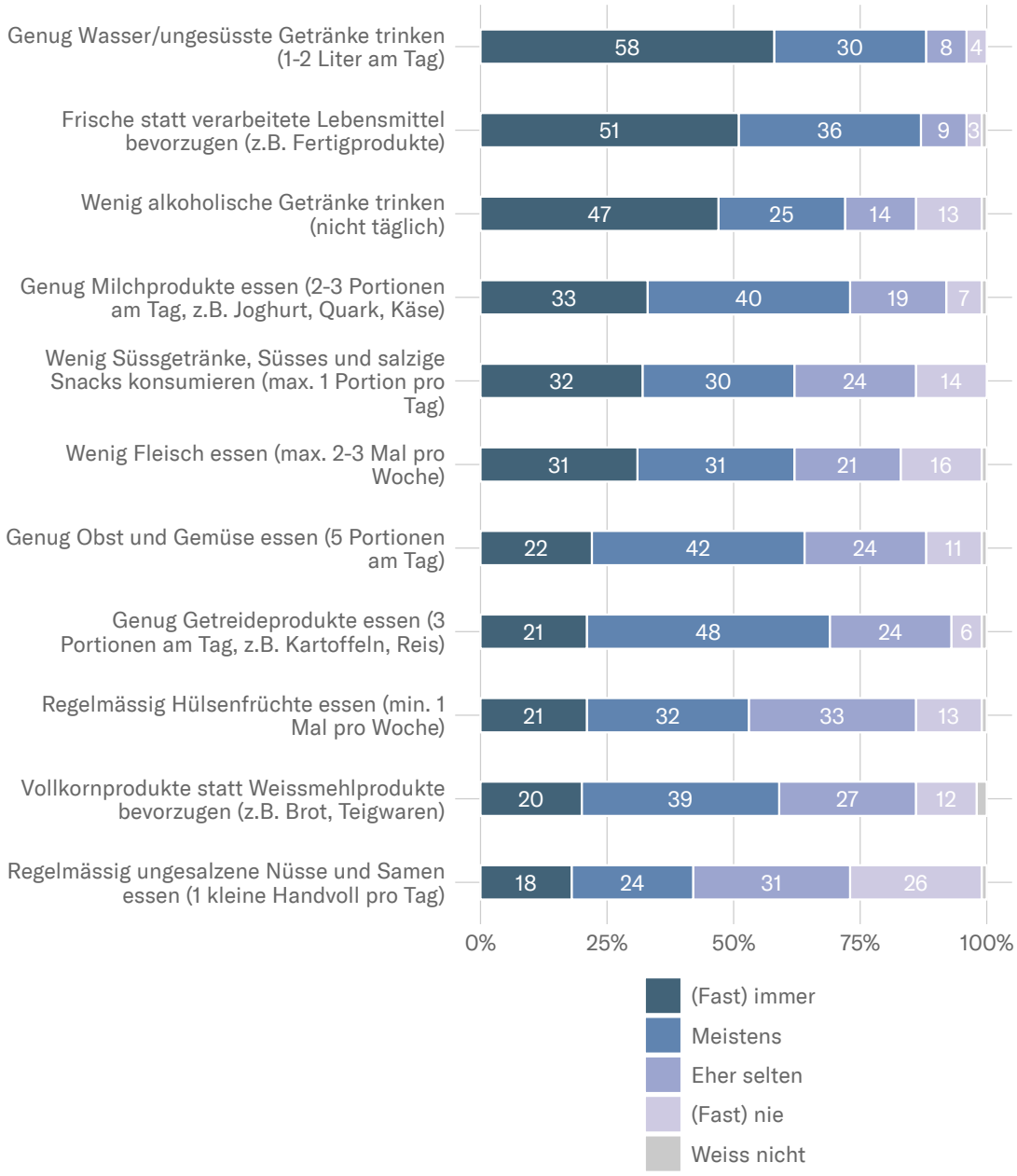
Am leichtesten fällt es ihr, die empfohlene tägliche Flüssigkeitsaufnahme von ein bis zwei Litern einzuhalten (58 %) und im Alltag möglichst frische Lebensmittel gegenüber industriell verarbeiteten vorzuziehen (51 %). Nur rund einem Drittel gelingt es laut eigener Einschätzung, die empfohlenen zwei bis drei Portionen Milchprodukte pro Tag zu essen (33 %), den Verzehr von Süssigkeiten, Süssgetränken und salzigen Snacks auf maximal eine Portion pro Tag zu beschränken (32 %) sowie höchstens zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch zu essen (31 %).

Die grösste Mühe scheint die Bevölkerung mit den Empfehlungen zum Verzehr pflanzlicher Lebensmittel zu haben: Nur jede fünfte Person kommt laut eigener Einschätzung auf die täglich empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse (22 %), auf die empfohlene Aufnahme an Getreideprodukten (21 %), ballaststoffreichen Hülsenfrüchten (21 %), Vollkornprodukten (20 %) sowie Nüssen und Samen (18 %).

[2] Schweizerische Ernährungsempfehlungen für Erwachsene (BLV/SGE), 2024

Umsetzung Schweizer Ernährungsempfehlungen (Abb. 30)

«Wenn Sie an die letzten 4 Wochen denken: Inwieweit haben Sie die folgenden offiziellen Schweizer Ernährungsempfehlungen bei Ihrer Ernährung umgesetzt?»; Bei Milchprodukten werden nur Personen berücksichtigt, die sich nicht vegan ernähren.

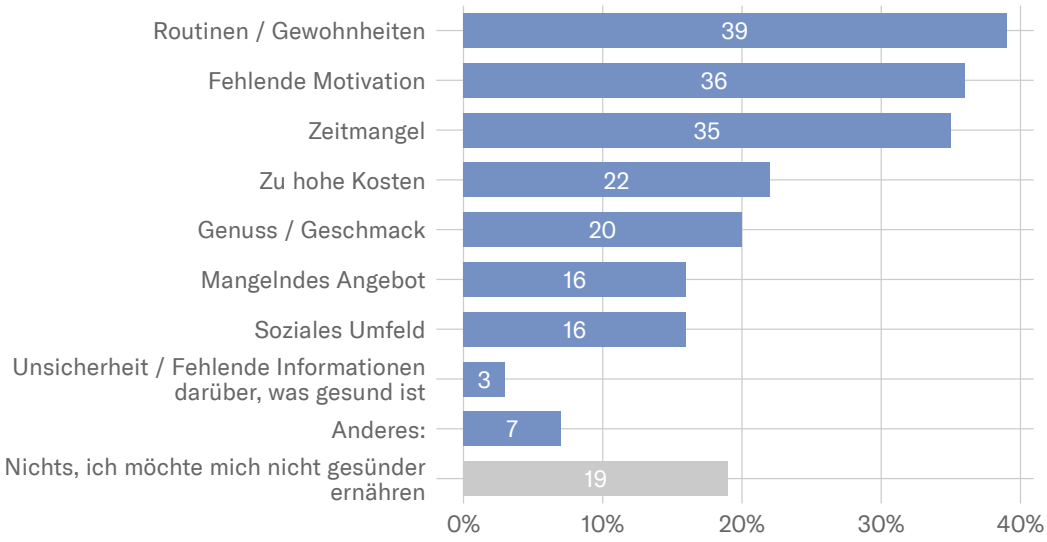


Doch was hält die Bevölkerung davon ab, sich gesünder zu ernähren? Abbildung 31 zeigt, dass es vor allem die eigenen Gewohnheiten im Alltag selbst sind, die eine gesunde Ernährungsweise erschweren. Am häufigsten als Hindernisse wahrgenommen werden eingespielte Routinen und Gewohnheiten (39 %)

sowie ein Mangel an Motivation (36 %) und Zeit (35 %). Aspekte wie Kosten (22 %) und Geschmack (20 %) spielen im Vergleich eine nachgeordnete Rolle, fallen aber ebenfalls bei je rund einem Fünftel mit ins Gewicht. Nicht jeder empfindet jedoch überhaupt einen Wunsch nach Veränderung. Rund ein Fünftel der Bevölkerung (19 %) gibt an, sich gar nicht gesünder ernähren zu wollen.

Hindernisse für gesunde Ernährung (Abb. 31)

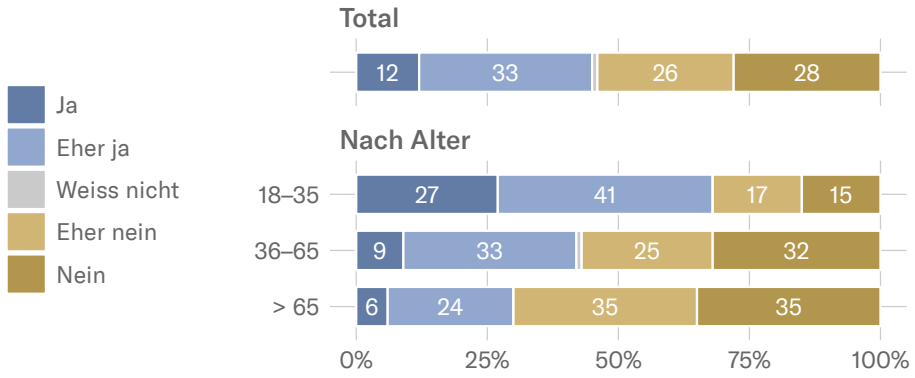
«Was hält Sie davon ab, sich (noch) gesünder zu ernähren?»



Eine gesunde Ernährungsweise ist jedoch nicht zwingend nur gesundheitsfördernd, sondern kann gleichzeitig auch Gesundheitsdruck auslösen und zur Belastung werden (Abb. 32). Fast jede zweite Person (45 %) gibt an, sich mit dem eigenen Anspruch an eine gesunde Ernährung unter Druck zu setzen. Unter jungen Erwachsenen ist dieses Gefühl dabei besonders stark verbreitet: Mehr als zwei Drittel (68 %) geben an, davon betroffen zu sein. Bei den über 65-Jährigen sind es mit 30 Prozent deutlich weniger.

Eigener Druck sich gesund zu ernähren (Abb. 32)

«Setzen Sie sich selbst unter Druck, sich gesund zu ernähren?»

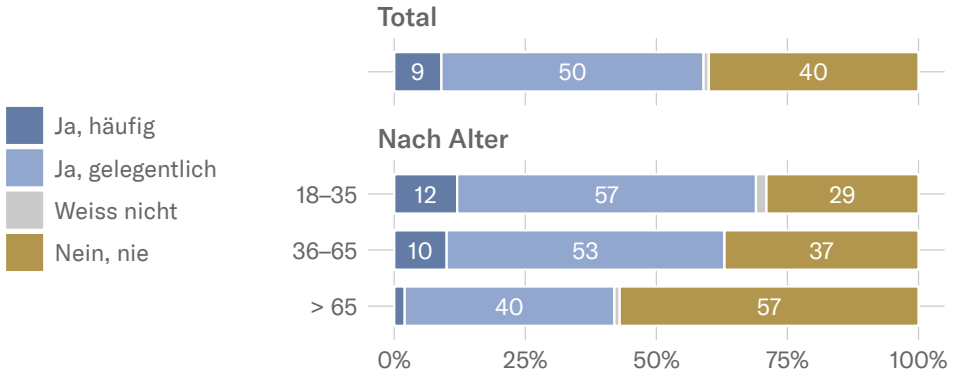


Fast jede zweite Person setzt sich mit gesunder Ernährung unter Druck – besonders häufig junge Erwachsene.

Ausserdem gibt mehr als die Hälfte der Bevölkerung (59 %) an, gelegentlich oder sogar häufig ein schlechtes Gewissen gegenüber sich selbst aufgrund des eigenen Essverhaltens zu haben, etwa wenn ungesund oder zu schnell gegessen wurde (Abb. 33). Je jünger die Befragten, desto stärker verbreitet sind diese Gewissensbisse. Während bei den 18- bis 35-Jährigen mehr als zwei Drittel (69 %) häufig oder gelegentlich ein schlechtes Gewissen aufgrund ihres Essverhaltens haben, sind es bei den über 65-Jährigen mit 41 Prozent deutlich weniger als die Hälfte.

Schlechtes Gewissen gegenüber sich selbst aufgrund von eigenem Essverhalten (Abb. 33)

«Haben Sie aufgrund Ihres Essverhaltens manchmal ein schlechtes Gewissen gegenüber sich selbst (z.B. aufgrund von ungesundem, zu schnellem Essen)?»



4.4 HANDLUNGSBEDARF BEI HOCHVERARBEITETEN LEBENSMITTELN

Ein Aspekt, der in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus gesellschaftlicher Debatten rund um das Thema Ernährung gerückt ist, sind die gesundheitlichen Auswirkungen von hochverarbeiteten Lebensmitteln.[3] Hochverarbeitete Lebensmittel durchlaufen in der Regel mehrere industrielle Verarbeitungsschritte bei denen häufig Zusatzstoffe beigefügt werden und natürliche Strukturen verloren gehen. Zu diesen Lebensmitteln zählen beispielsweise bestimmte Fertiggerichte, Saucen und Wurstwaren. Sie können sich nach aktuellem Wissensstand negativ auf die Gesundheit auswirken und das Risiko für bestimmte Erkrankungen (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs) erhöhen.[4] Fachgesellschaften empfehlen deshalb, möglichst unverarbeitete oder gering verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Brot oder Joghurt zu bevorzugen.[5]

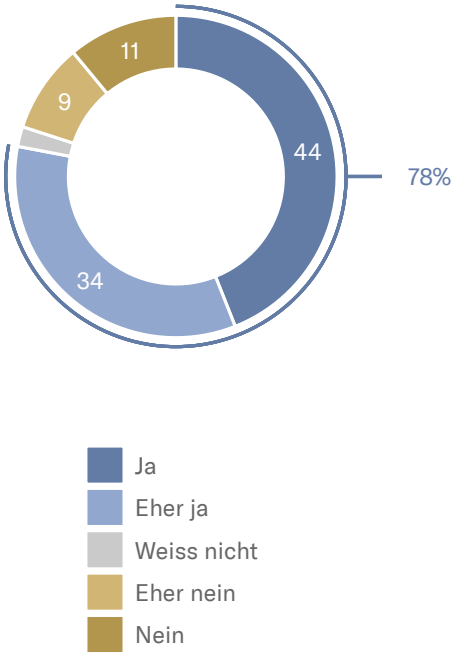
[3] Postulat hochverarbeitete Lebensmittel, 03/2023; Gesundheitliche Auswirkungen von Convenience-Food (SRF), 02/2021; Folgen von hochverarbeiteten Lebensmitteln (SRF), 12/2025

[4] Gesundheitliche Auswirkungen von hochverarbeiteten Lebensmitteln (BMJ), 02/2024

[5] Schweizerische Ernährungsempfehlungen für Erwachsene (BLV/SGE), 2024

Staatliche Informationsmassnahmen zu hochverarbeiteten Lebensmitteln (Abb. 34)

«Sollte der Staat Massnahmen ergreifen, um die Bevölkerung über hochverarbeitete Lebensmittel zu informieren?»

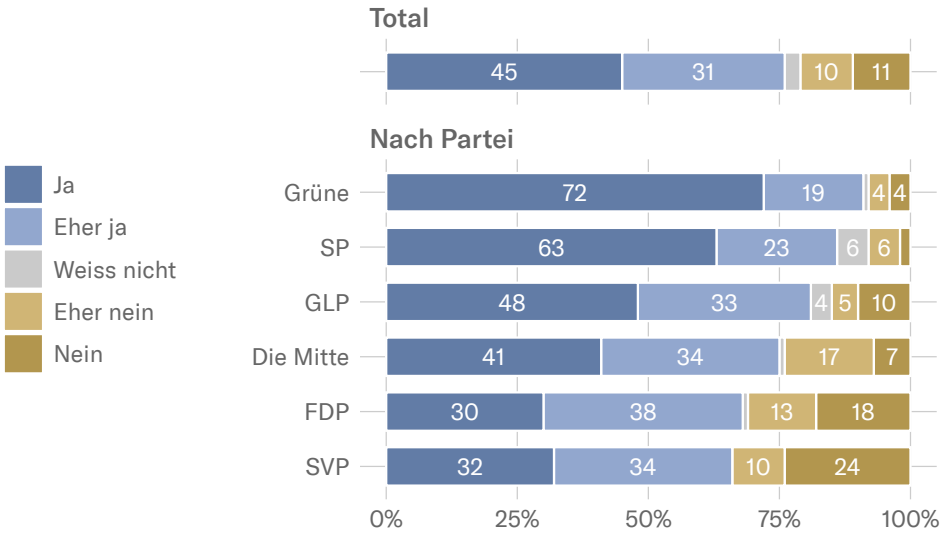


Die Bevölkerung sieht beim Umgang mit hochverarbeiteten Lebensmitteln den Staat mit in der Verantwortung. Mehr als drei Viertel der Befragten (78 %) sind der Meinung, dass der Staat Massnahmen ergreifen sollte, um die Bevölkerung darüber zu informieren (Abb. 34).

Drei von vier befürworten Kennzeichnungs-Pflicht für Verarbeitungsgrad.

Kennzeichnung von Lebensmittelverarbeitungsgrad (Abb. 35)

«Sollten Lebensmittel in der Schweiz verpflichtend mit einem Hinweis auf den Verarbeitungsgrad gekennzeichnet werden (z.B. als Ampel-Symbol)?»



Ein nahezu ebenso grosser Anteil (76 %) befürwortet ausserdem eine verpflichtende Kennzeichnung des Verarbeitungsgrads von Lebensmitteln in der Schweiz, etwa in Form eines Ampel-Symbols. Bemerkenswert ist, dass diese Massnahme zur Förderung der Gesundheit in allen politischen Lagern auf breite Unterstützung stösst. Während zwei Drittel der SVP-Wählerschaft (66 %) eine transparente Kennzeichnung des Verarbeitungsgrads begrüssen, sind es in der Wählerschaft der Grünen sogar 91 Prozent.

Insgesamt zeigt sich: Ernährung ist im Alltag der Schweizer Bevölkerung nicht nur eine Quelle der Freude, sondern wird zunehmend auch als bedeutender Risikofaktor für die Krankheitsentstehung wahrgenommen. Entsprechend gross ist das Streben nach einer gesünderen Ernährung – und der Wunsch nach Massnahmen, die dabei unterstützen.

Datenerhebung und Methode

Die Daten wurden zwischen dem 18. Juni und 09. Juli 2026 erhoben. Die Grundgesamtheit der Befragung bildet die sprachlich integrierte Wohnbevölkerung der Deutschschweiz, der französisch- und der italienischsprachigen Schweiz. Die Befragung erfolgte über das Online-Panel von Sotomo. Nach Bereinigung und Kontrolle der Daten konnten die Angaben von 2’459 Personen für die Auswertung verwendet werden.

Die Teilnehmenden der Umfrage werden unter Berücksichtigung der Verteilung zentraler soziodemografischer Merkmale in der Bevölkerung zur Teilnahme eingeladen. Allfällige Abweichungen in der Zusammensetzung der Stichprobe von der Bevölkerung wurden anschliessend mittels statistischer Gewichtungsverfahren ausgeglichen. Die gewichtete Stichprobe ist hinsichtlich zentraler soziodemografischer Merkmale repräsentativ für die Wohnbevölkerung der Schweiz. Folgende Merkmale wurden bei der Gewichtung berücksichtigt: Geschlecht, Alter, Bildung, politische Orientierung und Sprachregion. Für die vorliegende Gesamtstichprobe beträgt das 95-Prozent-Konfidenzintervall (für 50-Prozent-Anteil) +/-2,0 Prozentpunkte.

SOTOMO