

# Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Jugendlichen: Die Schweiz im internationalen Vergleich



Nora Balsiger & Marina Delgrande Jordan  
Sucht Schweiz, Februar 2025

## Eine transnationale Studie der WHO über die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen

Die Gesundheit, das Gesundheitsverhalten und das Wohlbefinden sind zentrale Faktoren für die psychosoziale Entwicklung sowie für die zukünftige Gesundheit und den weiteren Lebensweg von Jugendlichen. Damit ist die Adoleszenz sowohl eine Zeit der Risiken als auch der Chancen. Einerseits ist sie im Allgemeinen durch eine Zunahme von Risikoverhaltensweisen (z. B. Konsum psychoaktiver Substanzen) und einen Rückgang von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen (z. B. gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität) gekennzeichnet. Zum anderen ist sie ein idealer Zeitpunkt für Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen.

Die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) durchgeführt und untersucht die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von 11-, 13-, und 15-jährigen Schülerinnen und Schülern. Aktuell nehmen mehr als 40 Länder daran teil, darunter seit 1986 auch die Schweiz.

Dieses Faktenblatt präsentiert die Resultate der Schweizer HBSC-Studie 2022 anhand von 27 ausgewählten, gesundheitsrelevanten Indikatoren und deren Entwicklung im Laufe der Zeit im internationalen Vergleich.

### Die Schweiz im internationalen Vergleich

Tabelle I bietet einen Überblick über die Resultate zu den 27 analysierten Indikatoren. Für detailliertere Informationen findet sich auf Seite 3 eine Auflistung der nationalen und internationalen Forschungsberichte und nationalen Faktenblätter zu den Resultaten der HBSC-Studie 2022.

Im Jahr **2022** sind die Ergebnisse der Schweiz für **11-, 13- und 15-jährige** Schülerinnen und Schüler häufig ähnlich wie die der teilnehmenden **Nachbarländer** (Deutschland, Österreich, Frankreich und Italien). Mit anderen Worten: Ihre Prävalenzen bewegen sich häufig in einer ähnlichen Grössenordnung.

Die Schweiz befindet sich bei den **15-Jährigen** im internationalen Ranking **aller teilnehmenden Länder** mehrheitlich im **mittleren** oder **besten** Drittel des Rankings (siehe Kasten 'Wie ist Tabelle I zu lesen?') und steht damit gemäss den betrachteten Indikatoren international relativ gut da.

In Bezug auf das **Mobbing (in der Schule, online)**, den **Stress durch die Arbeit für die Schule**, die **wahrgenommene Unterstützung durch das soziale Umfeld** (Familie und Freundeskreis), **Übergewicht** (leicht bis stark), die **problematische Nutzung sozialer Medien** und die **Verwendung eines Präservativs beim letzten Geschlechtsverkehr** (unter den 15-Jährigen, die mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten) schneidet die Schweiz bei den **15-Jährigen** besonders gut ab. Hingegen weist die Schweiz mitunter am meisten 15-Jährige auf, die in den letzten 30 Tagen **Cannabis** konsumiert oder **E-Zigaretten** verwendet haben, oder sich als **'ein bisschen oder viel zu dick'** wahrnehmen.

In Bezug auf wiederkehrende oder chronische **körperliche und psychoaffektive Symptome** hat sich die Positionierung der 15-Jährigen der Schweiz im internationalen Ranking **zwischen 2018 und 2022** (und teilweise zwischen 2014 und 2018) verschlechtert, während sie sich in Bezug auf **Übergewicht** (leicht bis stark), den **täglichen Konsum zuckerhaltiger Getränke** und die **körperliche Aktivität** (mindestens 60 Minuten pro Tag) zwischen 2018 und 2022 verbessert hat. In Bezug auf die restlichen Indikatoren hat sich das Ranking kaum verändert.

### Die Methode in Kürze

Die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) durchgeführt. Sie basiert auf einem standardisierten Fragebogen, welcher von den 11- bis 15-Jährigen während einer Unterrichtsstunde im Klassenverband ausgefüllt wird.

Die Teilnahme der Schülerinnen und Schüler ist freiwillig (mit Zustimmung der Eltern) und die Antworten werden streng vertraulich behandelt. Die letzte Datenerhebung fand von Herbst 2021 bis Frühling 2023 statt, wobei der genaue Zeitpunkt und die Dauer der Erhebungsphase von Land zu Land variierten (von März bis Juni 2022 in der Schweiz).

Die hier vorgestellten Zahlen basieren auf Analysen, die Sucht Schweiz mithilfe der internationalen HBSC-Datenbank durchgeführt hat. Bis auf wenige Ausnahmen sind diese Ergebnisse identisch mit denjenigen, die in den internationalen HBSC-Forschungsberichten veröffentlicht wurden.

Die Positionierung (Rang) der Schweiz im internationalen Ranking wurde anhand der in den internationalen Berichten publizierten Länderrankings ermittelt. Für die wenigen Indikatoren, deren Ranking nicht veröffentlicht wurde, hat Sucht Schweiz die Positionierung anhand von Analysen mit der internationalen Datenbank ermittelt.

### Wie ist Tabelle I zu lesen?

Um die Positionierung der Schweiz im **Ranking** zu bestimmen, wurden die internationalen HBSC-Forschungsberichte konsultiert, in denen die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge dargestellt werden. Der Rang der Schweiz wurde anschliessend von oben nach unten abgezählt (siehe Spalte 'Rang 2022 CH').

Ein **grüner** Hintergrund bedeutet, dass sich die Schweiz im Ranking im **besten Drittel** befindet (z. B. im ersten Drittel für gesundheitsförderndes Verhalten oder im letzten Drittel für Risikoverhalten). Ein **gelber** Hintergrund bedeutet, dass sich die Schweiz im Ranking im **mittleren Drittel** befindet. Ein **oranger** Hintergrund bedeutet, dass sich die Schweiz im Ranking im **schlechtesten Drittel** befindet (z. B. im letzten Drittel für gesundheitsförderndes Verhalten oder im ersten Drittel für Risikoverhalten).

**Tabelle I – Übersicht nach ausgewähltem HBSC-Indikator 2022 und Entwicklung im Vergleich zu 2018 – 15-Jährige**

Indikator	2022 (%)					Vergleich Prävalenz 2018 – 2022 <sup>e</sup>	Rang 2022 CH <sup>f</sup>	Vergleich Drittel des Rankings 2018 - 2022 CHF <sup>g</sup>	
	CH	AUT	ITA	DEU	FRA				
Gesundheit und Wohlbefinden	Selbsteingeschätzter Gesundheitszustand (ausgezeichnet)	32	31	24	30	33	stabil, Anzeichen für Abnahme in ITA	15/43	eher stabil
	Kopfschmerzen <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	25	23	31	24	21	Anstieg	18/44	Verschlechterung
	Bauchschmerzen <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	18	13	20	13	15	Anstieg	11/44	Verschlechterung
	Rückenschmerzen <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	24	23	28	21	28	Anstieg	17/44	eher stabil
	Traurigkeit <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	29	27	54	32	25	Anstieg	27/44	Verschlechterung
	Reizbarkeit <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	35	39	52	43	39	Anstieg	29/44	Verschlechterung
	Nervosität <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	31	30	59	30	42	Anstieg	34/44	eher stabil
	Einschlafschwierigkeiten <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	32	28	29	31	40	Anstieg	17/44	Verschlechterung
	Schwindelgefühle <sup>a</sup> (mehrmals pro Woche o. täglich)	19	17	23	20	19	Anstieg	26/44	Verschlechterung
	Einsamkeitsgefühle (meistens/immer in den letzten 12 Monaten)	19	21	18	23	24	- <sup>h</sup>	27/44	- <sup>h</sup>
Körper	Negatives Körperbild (sich als 'zu dick' wahrnehmen)	36	38	30	40	31	Anzeichen für Anstieg, stabil in ITA und AUT	13/42	eher stabil
	Übergewicht (leichtes bis starkes; gemäss geschätztem Body Mass Index)	17	23	18	21	16	Anzeichen für Anstieg, (eher) stabil in CH, DEU, ITA	31/39	Verbesserung
Ernährung und Bewegung	Konsum zuckerhaltiger Getränke (täglich)	17	18	11	15	21	eher stabil, Abnahme in CH und FRA	18/43	Verbesserung
	Früchte- und Gemüsekonsum (mehrmals täglich)	11	9	8	8	9	eher stabil, Anstieg in CH und AUT	17/44	eher stabil
	körperliche Aktivität (mind. 60 Minuten pro Tag; geschätzt)	14	14	5	12	11	eher stabil, Anzeichen für Anstieg in CH, DEU, FRA	30/45	Verbesserung
Risiko-/Schutzverhalten	Alkoholkonsum (in den letzten 30 Tagen)	40	53	56	55	40	unterschiedliche Entwicklung je nach Land	21/44	eher stabil
	Konsum herkömmlicher Zigaretten (in den letzten 30 Tagen)	15	19	26	17	13	unterschiedliche Entwicklung je nach Land	19/44	eher stabil
	Verwendung von E-Zigaretten (in den letzten 30 Tagen)	24	21	23	23	19	- <sup>h</sup>	11/32	- <sup>h</sup>
	Cannabiskonsum (in den letzten 30 Tagen)	10	7	12	9	6	unterschiedliche Entwicklung je nach Land	7/42	eher stabil
	Verwendung eines Präservativs beim letzten Mal ( <u>unter den 15-J., die mind. einmal Geschlechtsverkehr hatten</u> )	75	68	69	58	70	Abnahme	2/42	eher stabil
Problematische Nutzung sozialer Medien <sup>b</sup> (Ja)	7	10	13	9	7	Anstieg, Abnahme in FRA	35/43	eher stabil	
Gewalt	Opfer von Online-Mobbing (mind. 1 Vorfall in den letzten Monaten)	11	12	8	12	9	Anzeichen für Anstieg	32/43	eher stabil
	Opfer von Mobbing in der Schule (mind. 2 Vorfälle pro Monat)	6	6	3	7	3	eher stabil	35/45	eher stabil
Schule und soziales Umfeld	Stress durch Arbeit für die Schule (einigermassen oder sehr gestresst)	41	40	72	46	45	Anstieg	34/44	eher stabil
	Wahrgenommene Unterstützung durch Freundeskreis <sup>c</sup> (hoch)	74	68	56	64	63	Abnahme, stabil in CH	1/43	eher stabil
	Wahrgenommene familiäre Unterstützung <sup>d</sup> (hoch)	75	70	54	58	61	Abnahme, Anzeichen für Anstieg in CH und AUT	5/44	eher stabil
Lebenszufriedenheit (Skala von 0 bis 10)	M <sup>i</sup> =7.0	M <sup>i</sup> =7.2	M <sup>i</sup> =6.6	M <sup>i</sup> =7.2	M <sup>i</sup> =6.9	Anzeichen für leichte Abnahme	25/44	eher stabil	

**Anmerkungen:** CH = Schweiz; ITA = Italien; DEU = Deutschland; FRA = Frankreich; AUT = Österreich;

<sup>a</sup> In den letzten 6 Monaten

<sup>b</sup> Die problematische Nutzung sozialer Medien wurde anhand der 'Social Media Disorder Scale' (Van Der Eijnden et al., 2016) gemessen.

<sup>c</sup> Wurde anhand der Familien-Subskala der MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support; Zimet et al., 1988) gemessen.

<sup>d</sup> Wurde anhand der Peer-Subskala der MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support; Zimet et al., 1988) gemessen.

<sup>e</sup> Bezieht sich, wenn nicht spezifisch aufgeführt, auf die Schweiz, ihre Nachbarländer sowie den internationalen Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder.

<sup>f</sup> Siehe Kasten 'Wie ist Tabelle I zu lesen?'

<sup>g</sup> Befindet sich die Schweiz sowohl 2018 als auch 2022 im selbem Drittel, gilt dies als eher stabil, während das Auf- bzw. Absteigen zwischen zwei Dritteln als Verbesserung bzw. Verschlechterung gilt.

<sup>h</sup> Frage 2022 zum ersten Mal gestellt

<sup>i</sup> M = Mittelwert

<b>Gesundheit und Wohlbefinden</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt</a>
<b>Ernährung</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt</a>
<b>Körperliche Aktivität</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt</a>
<b>Körperbild und Übergewicht</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt</a>
<b>Substanzkonsum</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt</a>
<b>Online-Verhalten</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt</a>
<b>(Online-)Mobbing</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Forschungsbericht (FR)</a>
<b>Soziales Umfeld</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Standardtabellen</a>
<b>Sexualität</b>		<a href="#">Internationaler Forschungsbericht</a>	<a href="#">Schweizer Standardtabellen</a>
<b>Weitere detaillierte Tabellen und Grafiken</b>		<a href="#">HBSC Data Browser</a>	<a href="#">Schweizer Standardtabellen</a>

## Danksagung

Unser besonderer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern (sowie ihren Eltern und Lehrpersonen), die durch ihre Bereitschaft an der Umfrage teilzunehmen, einen sehr wichtigen Teil zu diesem Forschungsprojekt beigetragen haben.

Zudem danken wir den HBSC-Teams, deren nationale Ergebnisse in diesem Faktenblatt dargestellt werden, und dem HBSC *Data Management Centre* (DMC) für das Aufbereiten und Zurverfügungstellen der internationalen HBSC-Datenbank.

## Dieses Faktenblatt basiert auf

Balsiger, N. & Delgrande Jordan, M. (2025). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen im Jahr 2022 und Entwicklung über die Zeit: Die Schweiz im internationalen Vergleich – Ergebnisse der Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (Forschungsbericht Nr. 176). Lausanne: Sucht Schweiz.