

26.05. 2025

91 % der Schweizerinnen und Schweizer finden: Psychische Gesundheit ist wichtig

Von Contcept Commu...



Bild Rechte

zVg

(Basel)(PPS) **Prävention von Krankheiten hat für die Schweizer Bevölkerung einen hohen Stellenwert. Dabei zeigt der aktuelle Schweizer Präventionsmonitor von gfs.bern, im Auftrag von Doetsch Grether: 91 % der Befragten wünschen sich, dass psychische Gesundheit in der Gesundheitsvorsorge stärker berücksichtigt wird.**

Prävention von Krankheiten liegt der Schweizer Bevölkerung am Herzen: Drei Viertel der Befragten bewerten sie als sehr wichtig – der Durchschnitt liegt bei 7,7 von 10 Punkten.

An der Spitze der wichtigsten Vorsorge-Themen steht die körperliche Fitness, gefolgt von psychischer Gesundheit sowie Ernährung. Besonders junge Menschen und Frauen nehmen ihre mentale Gesundheit ernst – gleichzeitig geben sie häufiger an, hier zu wenig zu tun. In städtischen und urbanen Gebieten ist das Bewusstsein für mentale Gesundheit stärker als in ländlichen Regionen.

Was die Schweiz für ihre Psyche tut

Regelmässige Massnahmen für mentales Wohlbefinden umfassen sportliche Aktivität (26 %), Spaziergänge/Wandern (25 %), Entspannung (20 %). Auch sozialer Austausch sowie Hobby und kreative Aktionen (je 14 %) sowie Stressreduktion (13 %) werden genannt. 12 % meditieren, während 10 % Unterstützung suchen in der Psychotherapie oder psychologischen Beratung.

Nahrungsergänzung weit verbreitet

Zu den Top-Ten der Präventionstrends gehören auch Nahrungsergänzungsmittel, am häufigsten Magnesium, Vitamin D und Vitamin B. Die wahrgenommene Relevanz von Nahrungsergänzungsmitteln ist im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen. Magnesiumpräparate werden besonders häufig von älteren Menschen eingenommen, ebenso von Frauen wie auch von Personen mit einem aktiven Lebensstil. Gekauft werden die Produkte in Apotheken, online, aber auch im Detailhandel und in der Drogerie.

Technologie auf dem Vormarsch

Digitale Helfer werden in der Prävention zunehmend geschätzt werden. Besonders jüngere, sehr aktive Menschen sowie Städter*innen sehen in Gesundheits-Apps, Smartwatches und sogar künstlicher Intelligenz eine Unterstützung – auch zur Förderung der mentalen Gesundheit.

Informationsbeschaffung und Ansprechpartner

Über Gesundheitsvorsorge informiert sich die Mehrheit selbst: 85 Prozent recherchieren, etwa über Google, Gesundheitsportale oder Social Media. Dennoch bleiben Hausärzte mit 84 % wichtigste Anlaufstelle, gefolgt von Apotheken mit 70 %, Physiotherapeut*innen und Personen mit Gesundheitskenntnissen im persönlichen Umfeld. 41 % suchen aktiv Beratung, 57 % nehmen Informationen passiv auf.

Generell zufrieden mit Gesundheit

Die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit wird wie im Vorjahr mit 7,3 von 10 Punkten bewertet und das eigene Vorsorgeverhalten mit 7,1 Punkten. Leicht gesunken ist die allgemeine Lebenszufriedenheit - von 7,8 im 2024 auf 7,6 Punkte. Auch die Einschätzung, was das Schweizer Gesundheitssystem für die eigene Gesundheit leistet, ist mit 6,6 Punkten tiefer als 2024 mit 6,9 Punkten.

Impulse für Nationale Präventionsstrategie 2040

Der Bundesrat wurde beauftragt, bis 2026 eine Nationale Präventionsstrategie 2040 zu erarbeiten. Die vorliegenden Ergebnisse des Doetsch Grether-Präventionsmonitors könnten dafür wertvolle Inputs liefern – insbesondere die von 91 % der Befragten gestützte Aussage, die psychische Gesundheit sollte stärker berücksichtigt werden. Auch die Haltung zur Prävention ist klar: 87 % finden, es sollte ein Wandel stattfinden, von der Krankheitsbehandlung zur aktiven Förderung und Erhaltung der Gesundheit. 72 % stimmen zu, dass persönliche Gesundheitsprävention von den finanziellen Mitteln abhängt und verstärkt zugänglich für alle gemacht werden soll. Eine nationale Präventionsstrategie würden heute rund 65 % annehmen oder eher annehmen.

Fazit:

Der Doetsch Grether-Präventionsmonitor 2025 macht deutlich: Gesundheitsprävention ist in der Schweizer Bevölkerung fest verankert. Während körperliche Fitness und Ernährung weiterhin eine zentrale Rolle spielen, wird die psychische Gesundheit zunehmend als Bestandteil eines gesunden Lebens verstanden. Besonders junge Menschen und Frauen zeigen ein starkes Bewusstsein. Gleichzeitig zeigt sich auch der Anstieg des Trends zu digitalen Helfern wie Apps, Wearables und künstliche Intelligenz. Vor allem in der jüngeren Bevölkerung und bei aktiven Menschen werden diese zunehmend als relevante Werkzeuge betrachtet. Das allgemeine Wohlbefinden zeigt sich stabil positiv: Die Mehrheit der Bevölkerung fühlt sich grundsätzlich gesund, achtet bewusst auf ihre Vorsorge und ist insgesamt zufrieden mit dem, was sie für sich tut.

4 Fragen an Valentino Cè, Präsident des Verwaltungsrats

“Heute sind Prävention und psychische Gesundheit sehr präsent”

Mit der zweiten Ausgabe des Präventionsmonitors liefert Doetsch Grether wieder spannende Einblicke in das Gesundheitsverhalten der Schweizer Bevölkerung. Was ist die Idee hinter der Studie - und soll sie nun jährlich erscheinen?

„Gesundheit einfach erleben“ ist unser Antrieb bei Doetsch-Grether. Prävention ist dabei der essenzielle Faktor und viele unserer Produkte tragen dazu bei. Uns ist es wichtig zu verstehen, wie Schweizerinnen und Schweizer zu diesem Thema stehen – und wir wollen unseren Beitrag zur gesellschaftlichen Debatte leisten. Spannend sind Veränderungen im Zeitablauf, deshalb haben wir den Monitor wiederholt und planen dies regelmässig zu tun.

Die erste Ausgabe erschien 2024. Welche Rückmeldungen haben Sie erhalten - etwa aus Fachkreisen, von Ärzt*innen, Apotheken oder den Medien?

Wir haben die Studie 2024 anlässlich unseres 125-Jahre-Jubiläums bei gfs.bern in Auftrag gegeben. Diese Kombination, Jubiläum einer so alteingesessenen Basler Firma mit einem hochaktuellen Gesundheitsthema, war für die Medien sehr interessant und hat eine hohe Reichweite erzielt. Aber auch für die Kommunikation mit unseren Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartnern gibt diese Studie wertvolle Einblicke.

Psychische Gesundheit wird heute breit anerkannt - besonders bei jungen Menschen und Frauen. Wie deuten Sie dies?

Früher war Gesundheit hauptsächlich die Heilung von physischen Krankheiten und der psychische Faktor im Hintergrund. Heute sind Prävention und vor allem die psychische Gesundheit im Vordergrund – das Bewusstsein hat zugenommen. Eine Rolle dabei spielt sicher die Pandemie und die damit einhergegangenen Veränderungen im Leben von uns allen. Aber auch die Offenheit und das Bewusstsein für diese Themen, Frauen und junge Menschen sind hier viel weiter als Männer.

Auch Technologie und KI sind im Zuge der Gesundheitsprävention ein Thema. Wie beurteilen Sie das - und sehen Sie auch für Doetsch Grether Ansätze für neue digitale Massnahmen?

Gerade jüngere Menschen sind aufgeschlossen für neue Technologien und wir sind sicher, dass diese auch das Gesundheitswesen revolutionieren werden. Doetsch Grether befasst sich seit Jahren mit dieser Entwicklung. Nur ein kleines Beispiel: Für

unsere Produktschulungen setzen wir VR-Brillen ein, die den Teilnehmenden erlauben, in die jeweilige Gesundheitswelt einzutauchen.

Über die Organisation:

Doetsch Grether ist ein im Herzen von Basel ansässiges, traditionsreiches und mittelgrosses Unternehmen in Familienbesitz. Vor 125 Jahren als Schweizer Apotheke gegründet, zählen wir heute zu den Top 10 Schweizer Unternehmen im Bereich Consumer Health Care und sind spezialisiert auf Marketing und Vertrieb von bekannten Marken in den Bereichen Pharma, OTC und Consumer Care.

www.doetschgrether.ch

Pressekontakt:

Contcept Communication GmbH
Barbara Ryter
Hardturmstrasse 76
8005 Zürich

+41 43 501 33 00
barbara.ryter @ concept.ch
concept.ch

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/91-der-schweizerinnen-und-schweizer-finden-psychische-gesundheit-ist-wichtig>