

# Umfrage zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Zeit der Massnahmen des Bundesrates zur Eindämmung der Verbreitung des Covid-19 (13. März bis 26. April 2020)

## MANAGEMENT SUMMARY

*Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem  
Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem Bundesamt für  
wirtschaftliche Landesversorgung (BWL)*



1. Oktober 2020

## Management summary

Vom 19. Juni bis zum 1. Juli 2020 wurde eine Online-Befragung unter der Bevölkerung in der Schweiz ab 18 Jahren durchgeführt. Deren Ziel bestand darin, zu messen, ob sich die Essgewohnheiten, das Einkaufsverhalten und das Anlegen von Vorräten, sowie das Niveau an körperlicher Aktivität zwischen dem 13. März und dem 26. April 2020 verändert hatten. Ausserdem sollte analysiert werden, wie die Bevölkerung diese Zeit in Bezug auf ihre physische Gesundheit, aber auch auf ihre psychische Verfassung, dem Schlafverhalten und ihre Stresswahrnehmung erlebt hat.

Der Bezugszeitraum besteht aus der Phase, in welcher der Bundesrat die strengsten Massnahmen zur Bekämpfung der Ausbreitung von Covid-19 getroffen hatte, d.h. die Schliessung von Schulen, öffentlichen Einrichtungen (Restaurants, Vergnügungsstätten, usw.), der meisten Non-Food-Geschäfte und der verschiedenen Angebote für Körperpflege- und Beauty.

Die Studie zeigt, dass sich die Situation in diesem Zeitraum in vielen Bereichen verändert hat, ins Auge sticht aber, dass die unter 45-Jährigen in ihrem täglichen Leben stärker betroffen waren, sowohl was Veränderungen ihrer beruflichen Situation, ihrer Essgewohnheiten oder physischen Aktivität, sowie ihre körperliche und geistige Gesundheit betrifft. Die Verhaltensänderungen waren in dieser Altersgruppe viel signifikanter als bei den über 60-Jährigen, obwohl letztere zur Corona-Risikogruppe gehören. In der Tat lässt sich beobachten, dass die ältere Altersgruppe ihre Lebensgewohnheiten vergleichsweise wenig veränderte und in Bezug auf die in dieser Studie behandelten Themen eher «normal» weiterlebte.

Bei den unter 45-Jährigen war es ebenfalls wahrscheinlicher, dass es zu einem Rückgang der Berufstätigkeit oder zu Home Office kam.

In den meisten untersuchten Gebieten sind die Unterschiede zwischen den Sprachregionen bis auf wenige Ausnahmen nicht signifikant. So kam es z.B. in der französischsprachigen Schweiz eher zu Home Office und im Bezug auf das Halten von Vorräten (insbesondere für Trinkwasser) erweisen sich die Romands als etwas weniger vorausschauend als die Deutschschweizer und Tessiner. Andererseits haben gerade die Romands in dieser Zeit mehr auf Vorrat eingekauft, weil sie die Häufigkeit ihrer Einkäufe am stärksten reduzierten. In der lateinischen Schweiz war zudem ein stärkerer Anstieg sitzender Lebensweise zu verzeichnen und in der Tessiner Bevölkerung ein höheres Stressniveau, sowie eine Verschlechterung des psychischen Gesundheitszustandes festzustellen. Es sei an dieser Stelle daran erinnert, dass

das Tessin der Kanton war, der in dieser Zeit in der Schweiz am stärksten von der Pandemie betroffen war.

Grundsätzlich spielt aber der Urbanisierungsgrad eine wichtigere Rolle als die Sprachregionen, und die Mehrheit der Ergebnisse zeigen ein Stadt-Land-Gefälle. In der Tat waren die Menschen, die in grossen Städten leben, von den Veränderungen im Zusammenhang mit der Pandemie stärker betroffen, dies auch psychisch. Die Auswirkungen erweisen sich als deutlich negativer für ihre Lebensweise und ihre Wahrnehmung des täglichen Lebens in Bezug auf Covid-19. Dies gilt insbesondere für die Essgewohnheiten, verminderte körperliche Aktivität sowie die psychische Gesundheit (z.B. in Form von Stress).

Die Höhe des Haushaltseinkommens spielt eine gewisse Rolle, wobei geringer Verdienende die negativen Auswirkungen in diesem Zeitraum stärker zu spüren bekamen, sowohl in Bezug auf eine Reduktion der Arbeitstätigkeit als auch auf die verschiedenen «problematischen» Verhaltensweisen. In einigen Bereichen gab es ausserdem einen stärkeren Impact auf Familien und die ausländische Bevölkerung.

Allgemein können bei den Ernährungsgewohnheiten Veränderungen festgestellt werden, ohne dass es in diesem Zeitraum aber zu groben Umwälzungen gekommen wäre; die Mehrheit hatte ihre bisherigen Gewohnheiten immer noch beibehalten. Die Veränderungen sind gekennzeichnet durch eine Tendenz zur Zunahme der Menge der konsumierten Nahrungsmittel, eine ziemliche deutliche Häufung der Konsumation von Snacks zwischen den Mahlzeiten, sowie einer Verschiebung der Essenszeiten. Dies wirkte sich auch auf die tatsächliche oder wahrgenommene Gewichtszunahme der Bevölkerung in diesem Zeitraum aus.

Als positive Entwicklung in Bezug auf das Thema Ernährung ist v.a. die Tatsache zu erwähnen, dass ein grosser Teil der Bevölkerung ihre "Kochkünste" entdeckte oder vermehrt nutzte, indem öfter als früher zu Hause gekocht wurde und der Zubereitung der Mahlzeiten mehr Zeit gewidmet wurde.

Gesunde Lebensmittel wie Früchte und Gemüse haben ebenso wie süsse und salzige Snacks, sowie hausgemachtes Brot einen Anstieg des Verbrauchs erfahren. Bei den Getränken nahm der Tee- und Kaffeekonsum deutlich zu, während der Alkoholverbrauch im Durchschnitt ziemlich stabil blieb; der Anteil jener, die mehr Alkohol tranken, hält sich in etwa die Waage mit jenem mit einem niedrigeren Konsum. Was die Konsumgewohnheiten von Tabakprodukten betrifft, so kam es in diesem Zeitraum zu einem Anstieg des Zigarettenkonsums unter den Rauchern.

Befürchtungen, nicht genug Geld für eine ausreichende oder gesunde Ernährung zu haben, waren eher selten, mit Ausnahme einer gewissen Unsicherheit, ganz bestimmte Lebensmittel zu erhalten. Die Zunahme der Lebensmittelvorräte in dieser Zeit war vielmehr durch einen deutlichen Rückgang der Einkaufsfrequenz bedingt.

Ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung kennt die Empfehlungen des BLW zu den Haushaltsvorräten nicht. Die Hälfte der Bevölkerung verfügte nicht über die notwendigen Reserven an Getränken, d.h. 9 Liter Wasser pro Person. Auf der anderen Seite waren sie bei den Lebensmitteln etwas besser gerüstet. Betreffend der Absicht, den Empfehlungen des BLW in Zukunft zu folgen, herrschen gemischte Ansichten.

Im untersuchten Zeitraum zeigt sich ein Rückgang bei der körperlichen Aktivität ab, obwohl die Bevölkerung weiterhin durchschnittlich mehr als 3 Tage pro Woche eine solche Tätigkeit ausübte. Dazu zählen zum Beispiel auch Spazieren, Jogging oder Radfahren, sowie Übungen zu Hause.

Die im Sitzen verbrachte Zeit nahm in diesem Zeitraum deutlich zu, eine Entwicklung, die bei jungen Menschen, welche die grössten Veränderungen in ihren Gewohnheiten erfahren hatten, noch ausgeprägter war.

Ohne alarmierend zu sein, zeigen die Ergebnisse eine leichte Verschlechterung des körperlichen Gesundheitszustandes in dieser Periode und eine etwas verminderte Schlafqualität in der Bevölkerung.

Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit waren indessen nicht unerheblich und betrafen stärker Frauen, die unter 60-Jährigen, Bewohner von grossen Städten, die Tessiner, Familien und Alleinstehende, sowie Haushalte mit bescheidenem Einkommen.

Beim Stressniveau wurden sowohl Aufwärts- als auch Abwärtsschwankungen (fast in den gleichen Proportionen) festgestellt.

Schlussendlich zeigen die Ergebnisse dieser Studie, dass der Zeitraum, in dem der Bundesrat die strengsten Massnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus getroffen hatte, zwar negative, jedoch keine vollends dramatischen Auswirkungen hatte. Die Ernährungsgewohnheiten, körperlichen Aktivitäten oder der Gesundheitszustand der Bevölkerung wurden nicht völlig über den Haufen geworfen. Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass die unter 45-Jährigen am stärksten betroffen waren und sich deren Gewohnheiten in diesem besonderen, für diese Bevölkerungsgruppe völlig neuen, Zeitraum am stärksten verändert haben.