



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

# GRAUBÜNDEN

## Gesundheit im Kanton Graubünden

Ergebnisse aus der Schweizerischen  
Gesundheitsbefragung 2017



Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit  
Departament da giustia, segirezza e sanadad  
Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità

## Impressum / Obsan Bulletin 4/2019

### **Herausgeber**

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan)

### **Auftraggeber**

Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden

### **Konzept/Realisierung**

Daniela Schuler, Obsan

### **Grafik/Layout**

Bundesamt für Statistik (BFS), Sektion DIAM, Prepress/Print

### **Titelbild**

stock.adobe.com/MG

### **Foto**

Caroline Stäger

### **Auskünfte**

Gesundheitsamt Graubünden  
Planaterrastrasse 16, 7001 Chur  
Tel. +41 81 257 26 44, [info@san.gr.ch](mailto:info@san.gr.ch)  
[www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Prefaziun	5
Prefazione	6

## 1 Allgemeiner Gesundheitszustand

---

Selbst wahrgenommene Gesundheit	7
Gesundheitliche Einschränkungen im Alltag	8

## 2 Psychische Beschwerden

---

Psychische Belastung	9
Depressionssymptome	10

## 3 Bewegung, Ernährung, Gewicht

---

Körperliche Aktivität	11
Ernährung	13
Körpergewicht	14

## 4 Substanzkonsum

---

Alkoholkonsum	15
Tabakkonsum	16
Medikamentenkonsum	17

## 5 Arbeitsplatz

---

Gesundheit am Arbeitsplatz	18
Zeitliche Entwicklung im Überblick	20
Methodische Bemerkungen	21

## Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser

Nebst der Sicherstellung der medizinischen Versorgung und der Pflege befasst sich die Gesundheitspolitik auch mit der Gesundheitsförderung und Prävention. Im Kanton Graubünden führen wir seit vielen Jahren erfolgreiche Programme in den Bereichen Bewegung und Ernährung, Gesundheit im Alter, Psychische Gesundheit und Alkoholprävention durch. Im Sinne des Grundsatzes

«vorbeugen ist besser als heilen» kommt diesen Massnahmen eine grosse Bedeutung zu. Sowohl für die Sicherstellung der medizinischen Versorgung als auch für die Wahl der richtigen Massnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention ist es wichtig, verlässliche Zahlen über die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen sowie über den Gesundheitszustand der Bevölkerung zur Verfügung zu haben.

Die Daten, welche das Bundesamt für Statistik (BFS) im Rahmen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung periodisch alle fünf Jahre erhebt, leisten hierzu einen unverzichtbaren Beitrag. Die Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 für den Kanton Graubünden wurden ausführlich im «Gesundheitsreport Kanton Graubünden» dargelegt. Die Publikation ist online auf der Homepage des Gesundheitsamtes einsehbar ([www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)).

Die vorliegende Broschüre beinhaltet eine Zusammenfassung wichtiger Ergebnisse des Gesundheitsreports. Die Broschüre richtet sich an alle am Thema Gesundheit interessierten Personen. Ich hoffe, dass sie zu einer bewussten Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit beiträgt und die Bündner Bevölkerung für gesundheitsförderndes Verhalten sensibilisieren kann.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre.

Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit  
Der Vorsteher

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Peyer', written in a cursive style.

Peter Peyer  
Regierungsrat

## Prefaziun

Preziada lectura, prezia lectur

La politica da sanadad sa fatschenta –ultra da garantir il provediment medicinal e la tgira – er da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun. En il chantun Grischun realisain nus dapi blers onns cun success programs en ils secturs dal moviment e dal nutriment, da la sanadad en la vegliadetgna, da la sanadad psichica e da la prevenziun d'alcohol. En il senn da la devisa «prevegnir è meglier che guarir» survegnan questas mesiras ina gronda impurtanza. Tant per garantir il provediment medicinal sco er per tscherner las dretgas mesiras en il sector da la promoziun da la sanadad e da la prevenziun èsi impurtant d'avair a disposiziun cifras fidadas davart l'utilisaziun da prestaziuns da sanadad sco er davart il stadi da sanadad da la populaziun.

Las datas che l'uffizi federal da statistica (UST) registrescha periodicamain mintga tschintg onns en il rom da l'enquista svizra da la sanadad èn indispensablas en quest regard. Ils resultats da l'enquista svizra da la sanadad 2017 per il chantun Grischun èn vegnids commentads detagliadamain en il rapport da sanadad per il chantun Grischun. La publicaziun po vegnir consultada online per tudestg sin la pagina d'internet da l'uffizi da sanadad ([www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)).

La brochura qua avant maun cuntegna ina resumaziun dals resultats ils pli impurtants dal rapport da sanadad. La brochura sa drizza a tut las personas ch'èn interessadas al tema da la sanadad. Jau sper ch'ella gidia a sa fatschentar intenziadamain cun il tema da la sanadad e ch'ella sensibiliseschia la populaziun dal Grischun per in cumportament che promova la sanadad.

En quest senn As giavisch jau ina lectura interessanta.

Departament da justia, segirezza e sanadad  
Il schef



Peter Peyer  
Cusseglier guvernativ

## Prefazione

Cara lettrice, caro lettore,

oltre che di garantire l'assistenza e le cure mediche, la politica sanitaria si occupa anche di promozione della salute e di prevenzione. Nel Cantone dei Grigioni svolgiamo da molti anni programmi di successo nei settori movimento e alimentazione, salute nella terza età, salute mentale e prevenzione dell'alcolismo. Secondo il principio «prevenire è meglio che curare», viene attribuita grande importanza a queste misure. Disporre di cifre affidabili relative al ricorso a prestazioni sanitarie nonché allo stato di salute della popolazione è importante sia per garantire l'assistenza medica, sia per scegliere le misure corrette nei settori promozione della salute e prevenzione.

I dati rilevati ogni cinque anni dall'Ufficio federale di statistica (UST) nel quadro dell'Indagine sulla salute in Svizzera forniscono un contributo irrinunciabile a tale scopo. I risultati dell'Indagine sulla salute in Svizzera 2017 concernenti il Cantone dei Grigioni sono stati illustrati in modo esaustivo nel «Gesundheitsreport Kanton Graubünden» (rapporto sulla salute nel Cantone dei Grigioni). La pubblicazione è consultabile online sul sito dell'Ufficio dell'igiene pubblica ([www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)).

Il presente opuscolo comprende una sintesi di risultati importanti del rapporto sulla salute. L'opuscolo è destinato a tutte le persone interessate al tema della salute. Spero che esso possa contribuire a un confronto consapevole con il tema della salute e che possa sensibilizzare la popolazione grigionese verso un comportamento favorevole alla salute.

Vi auguro una piacevole lettura.

Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità  
Il Direttore

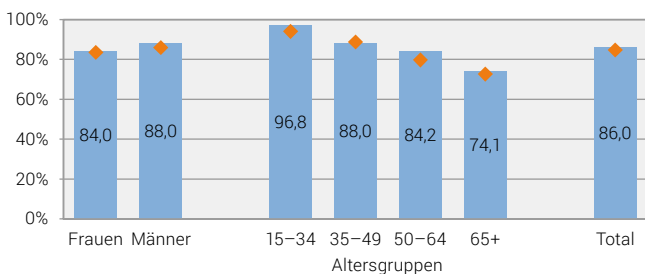


Peter Peyer  
Consigliere di Stato

## Selbst wahrgenommene Gesundheit

Die grosse Mehrheit der Bündnerinnen und Bündner fühlt sich gesundheitlich gut. 86,0% der im Kanton befragten Personen antworten auf die Frage «Wie ist Ihr Gesundheitszustand im Allgemeinen?» mit «gut» oder «sehr gut». Die Anteile haben sich zwischen den bisher untersuchten Jahren 1992, 2012 und 2017 nicht bedeutsam verändert. Der Gesamtschweizer Durchschnitt liegt 2017 bei 84,7% und ist vergleichbar mit dem kantonalen Wert.

### Anteil Personen, die ihre Gesundheit als (sehr) gut einschätzen



■ GR    ◆ CH  
n=996 (GR), n=22 122 (CH)

Quelle: BFS – SGB 2017

© Obsan 2019

Die Bündner **Frauen** (84,0%) und **Männer** (88,0%) unterscheiden sich nicht bedeutend hinsichtlich der selbst eingeschätzten Gesundheit.

Der Anteil Personen mit einer (sehr) guten Gesundheit nimmt mit zunehmendem **Alter** ab, das gilt für Frauen und Männer in gleicher Masse. 96,8% der 15- bis 34-Jährigen fühlen sich (sehr) gut, bei den 65-Jährigen und Älteren sind es noch knapp drei Viertel (74,1%). Insbesondere die 65-jährigen und älteren Bündner Frauen fühlen sich deutlich seltener (sehr) gut (68,3% vs. Männer 80,4%).

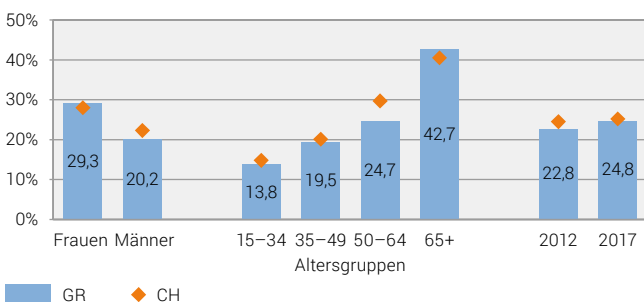
Mit höherem **Bildungsabschluss** wird die eigene Gesundheit in der Gesamtschweiz häufiger als (sehr) gut eingeschätzt. Im Kanton Graubünden sind es vor allem Personen mit Abschluss auf Tertiärstufe (90,2%), die tendenziell häufiger von einer (sehr) guten Gesundheit berichten als die Bündnerinnen und Bündner ohne nachobligatorische Ausbildung (84,0%) oder mit Abschluss auf Sekundarstufe II (84,3%).

## Gesundheitliche Einschränkungen im Alltag

Ein Viertel der Befragten (24,8%) im Kanton Graubünden gibt an, durch gesundheitliche Probleme bei Tätigkeiten des normalen Alltagslebens eingeschränkt zu sein. Bei 4,2% handelt es sich um starke Einschränkungen, bei 20,6% sind diese eher leichter Art. Die Werte sind vergleichbar mit denjenigen von 2012 und mit den Gesamtschweizer Werten.

Im Kanton Graubünden geben **Frauen** (29,3%) häufiger als **Männer** (20,2%) an, im Alltag eingeschränkt zu sein. Auf Ebene der Gesamtschweiz zeigt sich dasselbe Muster.

### Anteil Personen mit Einschränkungen im Alltag durch gesundheitliche Probleme (seit mindestens 6 Monaten)



2017: n=995 (GR), n=22 064 (CH); 2012: n=664 (GR), n=21 566 (CH)

Quelle: BFS – SGB 2012, 2017

© Obsan 2019

Erwartungsgemäss nehmen mit höherem **Alter** die Einschränkungen im Alltag zu. In der Tendenz geben die Bündner Frauen in allen Altersklassen häufiger an, Einschränkungen zu haben als die Männer, z. B. bei den 15- bis 34-Jährigen: Frauen 17,4% vs. Männer 10,5% oder bei den 65-Jährigen und Älteren: Frauen 48,9% vs. Männer 36,1%. Auf Ebene der Gesamtschweiz bleibt der Geschlechterunterschied ebenfalls bestehen.

Auf Ebene der Gesamtschweiz sind Alltagseinschränkungen seltener, je höher die abgeschlossene **Ausbildung** ist. In Graubünden sind die Alltagseinschränkungen durch gesundheitliche Probleme bei Personen mit Tertiärabschluss (21,8%) tendenziell seltener als bei Personen ohne nachobligatorische Bildung (25,3%) oder mit Abschluss auf Sekundarstufe II (26,4%).

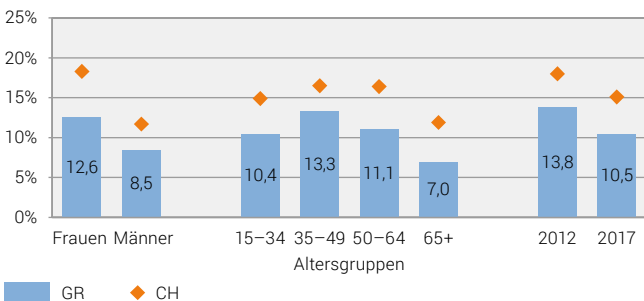


## Psychische Belastung

Anhand von Fragen nach der Häufigkeit von Nervosität, Niedergeschlagenheit, Depressiertheit, Ruhelosigkeit, Gelassenheit und Glücksgefühlen wird in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung die psychische Belastung der befragten Personen als tief, mittel oder stark eingeschätzt.

Im Kanton Graubünden ist jede zehnte Person (10,5%) von mittlerer bis starker psychischer Belastung betroffen, **Frauen** (12,6%) eher häufiger als **Männer** (8,5%). Auf Ebene der Gesamtschweiz lässt sich der Geschlechterunterschied deutlich erkennen, die Werte sind insgesamt höher als im Kanton Graubünden. Im Vergleich zu 2012 hat der Anteil der mittel bis stark psychisch Belasteten im Kanton eher abgenommen, auf Ebene der Gesamtschweiz lässt sich ein deutlicher Rückgang feststellen.

### Anteil Personen mit mittlerer bis starker psychischer Belastung (in den letzten 4 Wochen)



2017: n=959 (GR), n=20 941 (CH); 2012: n=641 (GR), n=20 652 (CH)

Quelle: BFS – SGB 2012, 2017

© Obsan 2019

Die Anteile mittlerer bis starker psychischer Belastung unterscheiden sich im Kanton Graubünden nicht bedeutend zwischen den **Altersgruppen**. Auf Gesamtschweizer Ebene sind es die 65-Jährigen und Älteren, die seltener von psychischer Belastung berichten als jüngere Personen.

In der Tendenz berichten die Bündnerinnen und Bündner mit **Tertiärabschluss** (8,1%) seltener von psychischer Belastung als diejenigen ohne nachobligatorische Ausbildung (12,6%) oder mit Abschluss auf Sekundarstufe II (11,3%). Auf Ebene der Gesamtschweiz ist die psychische Belastung seltener je höher die Bildungsstufe.

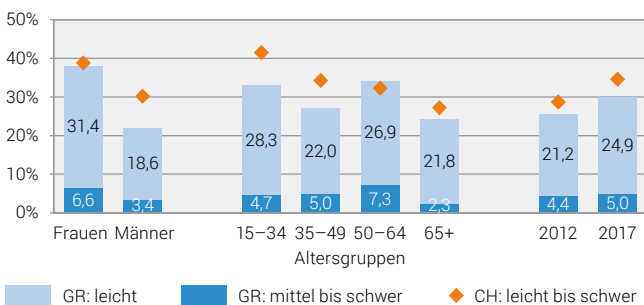
## Depressionssymptome

In der Gesundheitsbefragung wird spezifisch nach depressiver Symptomatik<sup>1</sup> gefragt. Die leichten bzw. mittleren bis schweren Symptome, wie sie hier referenziert werden, sind Ausdruck von Depressivität, entsprechen aber nicht einer ärztlich gestellten Diagnose.

In Graubünden berichten 29,9% von Depressionssymptomen. Bei 24,9% der Bevölkerung sind es leichte und bei 5,0% mittlere bis schwere Symptome. Auf Ebene der Gesamtschweiz sind die Depressionssymptome deutlich häufiger (34,6%), insbesondere die mittleren bis schweren Symptome (8,6%).

Die Bündner **Frauen** (38,0%) berichten häufiger von Depressionssymptomen als die **Männer** (22,0%). Dieser Geschlechterunterschied besteht auch auf Ebene der Gesamtschweiz, wobei die Schweizer Männer von mehr Depressionssymptomen berichten als die Bündner Männer. Zwischen 2012 und 2017 haben die Gesamtschweizer Werte deutlich und die kantonalen Werte tendenziell zugenommen.

### Anteil Personen mit Depressionssymptomen (in den letzten 2 Wochen)



2017: n=845 (GR), n=18 230 (CH); 2012: n=536 (GR), n=16 980 (CH)

Quelle: BFS – SGB 2012, 2017

© Obsan 2019

Auf Ebene der Gesamtschweiz werden die Depressionssymptome mit zunehmendem **Alter** seltener. In Graubünden fallen die relativ hohen Anteile bei den 50- bis 64-Jährigen auf, zwischen den Altersgruppen gibt es aber keine statistisch bedeutsamen Unterschiede.

Auf Ebene der Gesamtschweiz ist eine Abnahme der depressiven Symptomatik mit höherem **Bildungsabschluss** festzustellen. In Graubünden besteht dieselbe Tendenz: ohne nachobligatorische Ausbildung 36,7%, Sekundarstufe II 29,6%, Tertiärabschluss 27,0%.

<sup>1</sup> Interesse- und Freudlosigkeit; Niedergeschlagenheit, Schwermut, Hoffnungslosigkeit; Schlafstörungen; Müdigkeit oder Erschöpfung; Appetitstörung; schlechte Meinung von sich selbst; Konzentrationsschwierigkeiten; verlangsamtes Sprechen/Bewegen oder Ruhelosigkeit/Bewegungsdrang; Gedanken über Tod/Selbstverletzung.

## Körperliche Aktivität

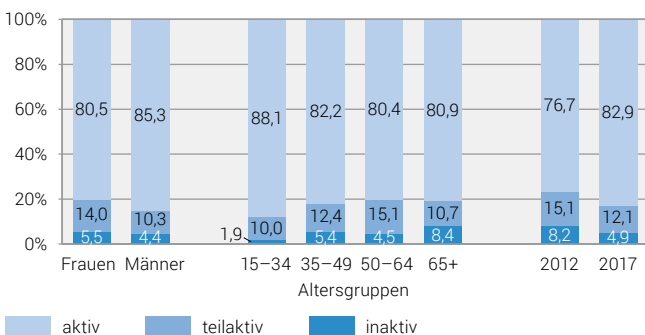
Regelmässige körperliche Aktivität hat eine gesundheitsfördernde Wirkung und reduziert zahlreiche Krankheitsrisiken. Es werden hier drei Niveaus körperlicher Aktivität unterschieden:

- *aktiv*: wöchentlich mindestens 2½ Stunden mässige körperliche Aktivität oder 2 Mal intensive körperliche Aktivität
- *teilaktiv*: wöchentlich zwischen ½ und 2½ Stunden mässige körperliche Aktivität oder 1 Mal intensive körperliche Aktivität
- *inaktiv*: wöchentlich weniger als 30 Minuten mässige körperliche Aktivität oder keine intensive körperliche Aktivität

2017 sind im Kanton Graubünden 82,9% der Bevölkerung körperlich aktiv, deutlich mehr als im Schweizer Durchschnitt (75,7%). Auf Ebene der Gesamtschweiz sind **Männer** häufiger aktiv als **Frauen**, in der Tendenz ist das auch in Graubünden der Fall. Zwischen 2012 und 2017 hat sich der Anteil Aktiver im Kanton erhöht. Im Gegenzug hat sich der Anteil körperlich Inaktiver verringert. Auf Ebene der Gesamtschweiz ist die Entwicklung analog.

Wie auf Ebene der Gesamtschweiz sind in Graubünden die **15- bis 34-Jährigen** am aktivsten. Bei den 65-Jährigen und Älteren findet sich dagegen der grösste Anteil Inaktiver (8,4%), wobei in dieser Altersklasse noch immer 80,9% aktiv sind. Auf Ebene der Gesamtschweiz nimmt mit höherem Alter der Anteil Aktiver sukzessive ab und der Anteil Inaktiver zu.

### Anteil aktiver, teilaktiver und inaktiver Personen



GR: 2017 n=954, 2012 n=492

Quelle: BFS – SGB 2012, 2017

© Obsan 2019

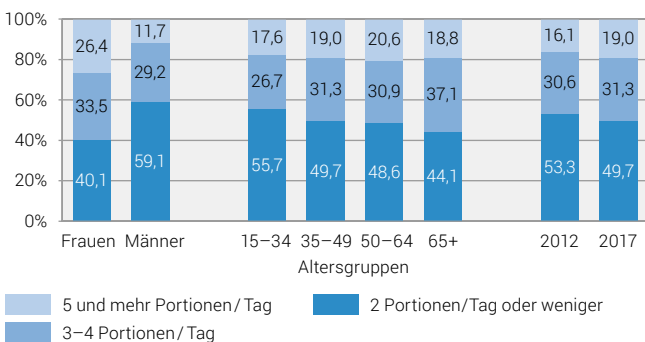
Auf Ebene der Gesamtschweiz nimmt mit höherer Bildungsstufe der Anteil Aktiver zu und der Anteil Inaktiver ab. In der Tendenz ist das auch in Graubünden zu erkennen: ohne nachobligatorische Ausbildung 76,1 bzw. 6,7%, Abschluss auf Sekundarstufe II 83,5 bzw. 5,4%, Tertiärabschluss 86,1 bzw. 3,2%.

## Ernährung

Früchte und Gemüse sind die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Sie stimulieren die Verdauung und enthalten eine grosse Anzahl von Nährstoffen bei gleichzeitig niedriger Kalorienzufuhr. Eine präventive Wirkung bei Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ebenfalls erwiesen. Es wird empfohlen, täglich fünf Portionen Früchte und/oder Gemüse zu konsumieren: «5 am Tag».

2017 halten sich im Kanton Graubünden 19,0% der Bevölkerung an die Empfehlung «5 am Tag», die Bündner **Frauen** (26,4%) mehr als doppelt so häufig wie die **Männer** (11,7%). In der Tendenz hat sich dieser Anteil zwischen 2012 und 2017 im Kanton erhöht, im Gegenzug hat der Konsum von 2 Portionen/Tag oder weniger abgenommen. Auf Gesamtschweizer Ebene ist diese Veränderung noch deutlicher.

### Anteil Personen nach Menge des täglichen Früchte- und Gemüsekonsums



GR: 2017 n=963, 2012 n=640

Quelle: BFS – SGB 2012, 2017

© Obsan 2019

Über alle **Altersgruppen** hinweg bleibt der Anteil Personen, die 5 oder mehr Portionen pro Tag konsumieren, stabil. Der Anteil Personen mit 2 oder weniger Portionen pro Tag nimmt hingegen eher ab mit höherem Alter. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern bleibt bestehen, im mittleren Alter deutlicher als bei der jüngsten und der ältesten Altersgruppe.

Auf Ebene der Gesamtschweiz wird die Ernährungsempfehlung mit höherem **Bildungsabschluss** vermehrt umgesetzt. Im Kanton Graubünden sind es in der Tendenz diejenigen mit Tertiärabschluss (20,2%) oder mit Abschluss auf Sekundarstufe II (20,4%), die die «5 am Tag» häufiger befolgen als Personen ohne nachobligatorische Ausbildung (13,2%).

## Körpergewicht

Mit erhöhtem Körpergewicht sind verschiedene gesundheitliche Risiken verbunden. Um Unter-, Normal- oder Übergewicht festzustellen, wird der Body Mass Index (BMI) verwendet:

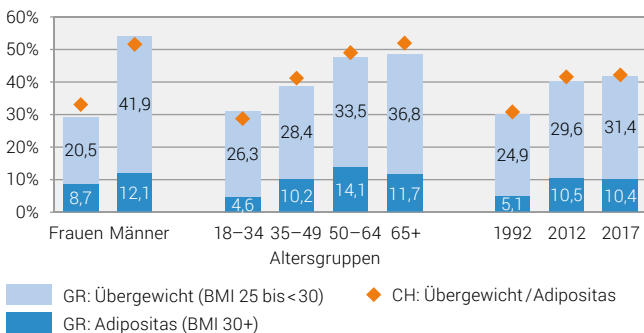
$$\text{BMI} = (\text{Körpergewicht in kg}) / (\text{Körpergrösse in m})^2$$

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt für 18-jährige und ältere Personen:

BMI < 18,5 kg/m <sup>2</sup> :	Untergewicht
BMI 18,5 bis < 25 kg/m <sup>2</sup> :	Normalgewicht
BMI 25 bis < 30 kg/m <sup>2</sup> :	Übergewicht
BMI 30 kg/m <sup>2</sup> und mehr:	Adipositas (starkes Übergewicht)

Entsprechend dieser Einteilung sind 2017 im Kanton Graubünden 41,8% der Bevölkerung übergewichtig oder adipös. Bei den **Frauen** sind es 29,2% und bei den **Männern** 54,0%. Die Anteile sind vergleichbar mit den kantonalen Werten von 2012, aber deutlich höher als noch 1992. Der Gesamtschweizer Anteil liegt 2017 bei 42,7%.

### Anteil Personen nach BMI-Kategorien (18-Jährige und Ältere)



2017: n=942 (GR), n=21 046 (CH); 2012: n=628 (GR), n=20 537 (CH); 1992: n=994 (GR), n=14 521 (CH)

Quelle: BFS – SGB 1992, 2012, 2017

© Obsan 2019

Bei den **18- bis 34-Jährigen** im Kanton Graubünden ist der Anteil übergewichtiger oder adipöser Personen am kleinsten, im höheren Alter sind die Anteile deutlich grösser. Auf Ebene der Gesamtschweiz nimmt der Anteil an Übergewicht und Adipositas mit steigendem Alter sukzessive zu.

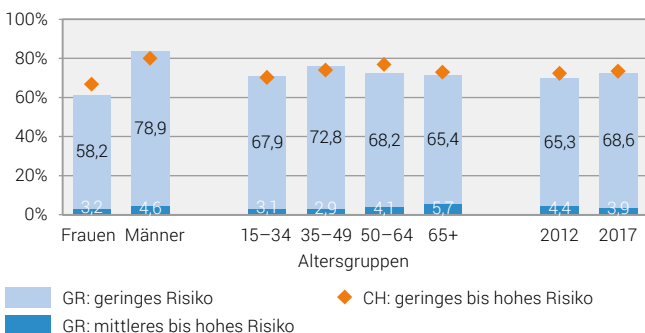
In der Gesamtschweiz sind Übergewicht oder Adipositas mit höherem **Bildungsabschluss** seltener. Im Kanton Graubünden sind es die Personen mit Tertiärabschluss (36,4%), die tendenziell seltener übergewichtig oder adipös sind als diejenigen ohne nachobligatorische Ausbildung (42,1%) oder mit Abschluss auf Sekundarstufe II (45,0%).

## Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol ist in der Schweiz ein fester kultureller Bestandteil. Chronischer Alkoholkonsum kann aber u. a. zu Erkrankungen der Leber und des Verdauungssystems führen. Bei einem täglichen Konsum von mehr als 20g reinen Alkohols<sup>2</sup> bei Frauen bzw. mehr als 40g bei Männern wird von einem mittleren bis hohen Gesundheitsrisiko ausgegangen.

Gemäss Befragung 2017 besteht bei 3,9% der Bündner Bevölkerung ein solches mittleres bis hohes Gesundheitsrisiko. Bei den **Frauen** sind 3,2% betroffen, bei den **Männern** 4,6%. Frauen (58,2%) setzen sich auch deutlich seltener einem geringen Risiko aus als Männer (78,9%). Bei den Bündner Frauen besteht seltener ein Risiko als bei den Schweizer Frauen, ansonsten sind die kantonalen Werte mit denen der Gesamtschweiz vergleichbar. Zwischen 2012 und 2017 gibt es weder im Kanton Graubünden noch auf Ebene der Gesamtschweiz bedeutende Unterschiede.

### Anteil Personen nach Risiko aufgrund chronischen Alkoholkonsums



2017: n=970 (GR), n=21 303 (CH); 2012: n=644 (GR), n=20 848 (CH)

Quelle: BFS – SGB 2012, 2017

© Obsan 2019

Im Schweizer Durchschnitt sind es vor allem die **50- bis 64-Jährigen**, die mehr Alkohol zu sich nehmen (geringes bis hohes Risiko). Im Kanton Graubünden gibt es zwischen den Altersgruppen keine bedeutenden Unterschiede.

In Graubünden und in der Gesamtschweiz wird mit höherem **Bildungsabschluss** der Anteil Alkohol Konsumierender mit geringem Risiko grösser. Beim mittleren bis hohen Risiko gibt es keine bedeutenden Unterschiede zwischen den Bildungsstufen.

<sup>2</sup> 20 g reiner Alkohol entspricht zwei Standardgläsern. Unter einem Standardglas versteht man die Alkoholmenge, die normalerweise im Gastgewerbe pro Glas ausgeschenkt wird (z. B. 3 dl Bier, 1 dl Wein, 25 cl Schnaps).

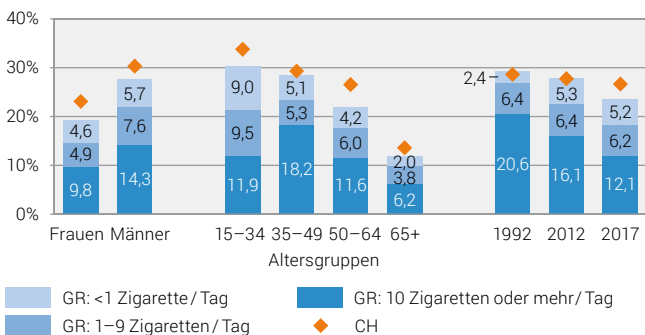
## Tabakkonsum

Tabakkonsum ist eine der wichtigsten Ursachen für Krankheit, Invalidität und (frühzeitigen) Tod. Die häufigsten Folgen sind Krebs-, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. Insbesondere die Dauer, aber auch die Konsummenge wirken sich auf die Gesundheit aus.

In Graubünden rauchen 23,6% der Bevölkerung, **Männer** (28,0%) häufiger als **Frauen** (19,2%). Auf Ebene der Gesamtschweiz sind es mit 27,1% eher mehr Raucher. Weder im Kanton, noch auf Ebene der Gesamtschweiz gibt es diesbezüglich zwischen 2012 und 2017 bedeutsame Unterschiede, 1992 war der Anteil Rauchender grösser.

Die Bündner **Männer** sind tendenziell häufiger starke Raucher als die **Frauen**: 14,3% der Männer rauchen 10 Zigaretten oder mehr pro Tag, bei den Frauen sind es 9,8%. Über die untersuchten Jahre 1992, 2012 und 2017 hat in Graubünden und auf Ebene der Gesamtschweiz der Anteil stark Rauchender abgenommen.

### Anteil Personen nach Zigarettenkonsum (Menge des konsumierten Tabaks umgerechnet in Anzahl Zigaretten/Tag)



2017: n=966 (GR), n=21 138 (CH); 2012: n=643 (GR), n=20 831 (CH); 1992: n=1033 (GR), n=15 105 (CH)

Quelle: BFS – SGB 1992, 2012, 2017

© Obsan 2019

Im **Alter** von 65 Jahren und mehr rauchen deutlich weniger Personen als davor. Im Kanton Graubünden liegen die entsprechenden Anteile bei 12,2% (65+ Jahre) vs. 22,1%–30,7% (15–64 Jahre). Der Anteil der stark Rauchenden ist im Alter von 35 bis 49 Jahren mit 18,2% in der Tendenz am höchsten.

Im Kanton Graubünden gibt es bezüglich Anteil Rauchender keinen Unterschied zwischen den **Bildungsstufen**. Auf Ebene der Gesamtschweiz sind unter den Personen mit Tertiärbildung seltener stark Rauchende als bei denjenigen ohne nachobligatorische Bildung oder mit Abschluss auf Sekundarstufe II.

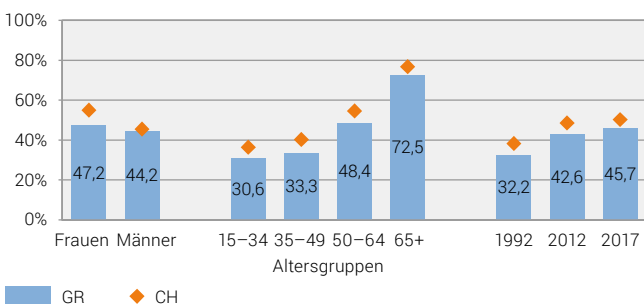


## Medikamentenkonsument

Neben ihrem grossen Nutzen können Medikamente auch gesundheitsgefährdende Folgen haben, insbesondere bei unangemessenem Konsum (z. B. Suchtpotenzial, Abhängigkeit).

45,7% der Bündner Bevölkerung geben an, in der Woche vor der Befragung mindestens ein Medikament eingenommen zu haben. Auf Ebene der Gesamtschweiz sind es deutlich häufiger **Frauen** (55,0%) als **Männer** (45,5%), in Graubünden gibt es keinen deutlichen Geschlechterunterschied. Über die untersuchten Jahre 1992, 2012 und 2017 hat in Graubünden wie auch in der Gesamtschweiz der Medikamentenkonsument zugenommen.

### Anteil Personen, die in der Woche vor der Befragung mindestens ein Medikament eingenommen haben



2017: n=995 (GR), n=22 119 (CH); 2012: n=665 (GR), n=21 585 (CH); 1992: n=1049 (GR), n=15 278 (CH)

Quelle: BFS – SGB 1992, 2012, 2017

© Obsan 2019

Fast drei Viertel der **65-Jährigen und Älteren** im Kanton Graubünden geben an, in der Woche vor der Befragung Medikamente eingenommen zu haben. Bei den 50- bis 64-Jährigen ist es fast die Hälfte, bei den Jüngeren rund ein Drittel. Bei Personen mit Abschluss auf **Sekundarstufe II** ist der Anteil im Vergleich zu den anderen beiden Bildungsstufen erhöht (52,1% vs. rund 40%).

5,8% der Bündner Bevölkerung haben in der Woche vor der Befragung **Schlaf- und/oder Beruhigungsmittel** eingenommen. Das ist vergleichbar mit dem Schweizer Durchschnitt (6,7%). Der Anteil ist im Kanton insbesondere bei den 65-Jährigen und Älteren (13,2%) erhöht. 20,4% der Bündner Bevölkerung haben in der Woche zuvor **Schmerzmittel** konsumiert. Auf Ebene der Gesamtschweiz ist der Anteil mit 24,1% höher. Die Bündner Frauen (24,7%) weisen einen deutlich höheren Anteil auf als die Männer (16,2%). Dieser Geschlechterunterschied besteht auch auf Gesamtschweizer Ebene.

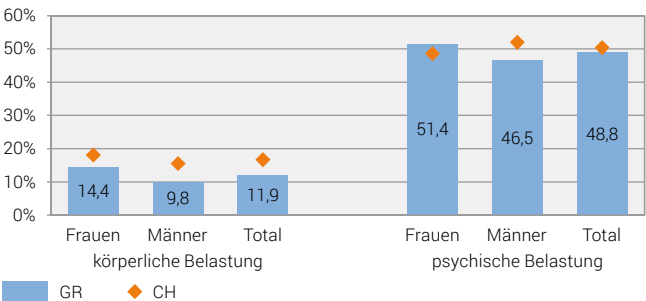
## Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Mehrheit (82,8%) der Bündner Erwerbstätigen schätzt ihre Arbeitszufriedenheit als hoch oder sogar sehr hoch ein, 11,7% als mittelhoch. Trotz der hohen Zufriedenheit sind körperliche und insbesondere psychische Belastungen in der Arbeitswelt des Kantons verbreitet.

Im Kanton Graubünden sind 11,9% der Erwerbstätigen zu mindestens  $\frac{3}{4}$  der Arbeitszeit **körperlichen Belastungen**<sup>3</sup> ausgesetzt. Frauen (14,4%) berichten eher häufiger davon als Männer (9,8%). Auf Ebene der Gesamtschweiz ist die körperliche Belastung häufiger (16,7%) und der Geschlechterunterschied deutlicher.

48,8% aller Erwerbstätigen im Kanton arbeiten zu mindestens  $\frac{3}{4}$  der Arbeitszeit unter Termindruck und/oder hohem Tempo, was eine **psychische Belastung** bedeuten kann. Wiederum berichten eher die Frauen (51,4%) davon als die Männer (46,5%), in der Gesamtschweiz ist es umgekehrt. Bei den 15- bis 49-Jährigen sind Termindruck und hohes Arbeitstempo eher häufiger als bei den 50-Jährigen und Älteren. Weder bei den körperlichen noch bei den psychischen Belastungen gibt es bedeutende Unterschiede zwischen 2012 und 2017.

### Anteil Personen mit körperlicher/psychischer Belastung bei der Arbeit



körperliche Belastung: n = 573 (GR), n = 12 136 (CH); psychische Belastung: n = 570 (GR), n = 12 166 (CH)

Quelle: BFS – SGB 2017

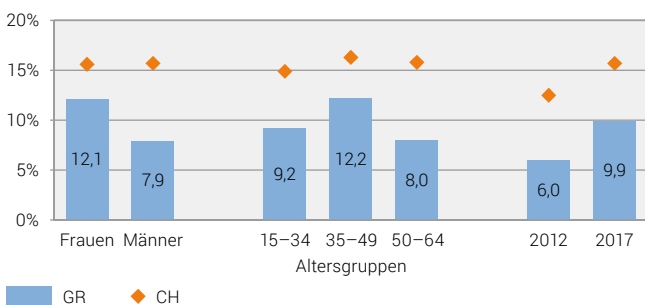
© Obsan 2019

<sup>3</sup> Schmerzhaft oder ermüdende Körperhaltung, Tragen oder Bewegen schwerer Lasten, Tragen oder Bewegen von Personen.

## Angst vor Arbeitsplatzverlust

Die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, kann eine besonders starke psychische Belastung bedeuten. Im Kanton Graubünden sind 9,9% der Erwerbstätigen davon betroffen, das sind weniger als auf Ebene der Gesamtschweiz (15,7%). Bei den Bündner **Frauen** ist diese Angst eher häufiger als bei den **Männern**, die auch seltener betroffen sind als die Schweizer Männer. Im Jahr 2017 ist die Angst vor Arbeitsplatzverlust in der Gesamtschweiz deutlich und in Graubünden tendenziell häufiger als noch 2012. Nach **Altersgruppen** zeigen sich keine bedeutsamen Auffälligkeiten.

### Anteil Erwerbstätige nach Angst vor Arbeitsplatzverlust



2017: n=538 (GR), n=11 616 (CH); 2012: n=352 (GR), n=10 646 (CH)

Quelle: BFS – SGB 2012, 2017

© Obsan 2019

Die Sorgen um einen möglichen Verlust der Arbeitsstelle unterscheiden sich nicht bedeutend zwischen den **Bildungsstufen**. Die Tendenz geht jedoch in die gleiche Richtung wie auf Ebene der Gesamtschweiz: die Sorgen werden mit höherer Bildung eher seltener.

### Emotional verbraucht sein

In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung werden die Erwerbstätigen gefragt, ob sie (immer öfter) das Gefühl hätten, bei der Arbeit emotional verbraucht zu sein. Es handelt sich dabei um eine Annäherung an das Burn-out-Syndrom, aber keinesfalls um eine Identifikation davon. 15,8% der Bündner Erwerbstätigen bejahen diese Frage, **Frauen** (17,8%) in der Tendenz häufiger als **Männer** (14,0%). Auf Ebene der Gesamtschweiz sind die Anteile eher etwas höher: insgesamt sind 19,3% betroffen, bei den Frauen 19,9% und bei den Männern 18,7%. Die Anteile unterscheiden sich nicht zwischen 2012 und 2017. Über die **Altersgruppen** und die **Bildungsstufen** sind die Anteile ziemlich gleichmässig verteilt.

## Zeitliche Entwicklung im Überblick

### Allgemeiner Gesundheitszustand

Die selbst wahrgenommene Gesundheit und die Häufigkeit der Einschränkungen durch gesundheitliche Probleme haben sich im Kanton Graubünden über die untersuchten Jahre nicht verändert.

### Psychische Beschwerden

Zwischen 2012 und 2017 zeigt sich im Kanton Graubünden ein tendenzieller Rückgang der mittleren bis starken psychischen Belastung. Auf Gesamtschweizer Ebene lässt sich eine deutliche Abnahme feststellen. Eine gegenläufige Tendenz zeigt sich bei den spezifischen Depressionssymptomen, die zwischen 2012 und 2017 in der Gesamtschweiz klar und in Graubünden in der Tendenz zugenommen haben.

### Bewegung, Ernährung, Gewicht

Zwischen 2012 und 2017 haben in der Bündner Bevölkerung die Anteile der körperlich Aktiven zugenommen und die Anteile der Inaktiven abgenommen. Gleichzeitig halten sich 2017 eher mehr Personen im Kanton an die Empfehlung «5 am Tag» (Früchte- und Gemüsekonsum) als 2012. Gleichwohl ist der Anteil übergewichtiger oder adipöser Bündnerinnen und Bündner gleich hoch wie 2012 und deutlich höher als 1992.

### Substanzkonsum

Der chronisch risikoreiche Alkoholkonsum hat sich in der Bündner Bevölkerung zwischen 2012 und 2017 nicht bedeutend verändert. In diesem Zeitraum ist ebenfalls der Anteil Rauchender stabil geblieben. In der Tendenz lässt sich allerdings ein Rückgang der stark Rauchenden (10 oder mehr Zigaretten/Tag) erkennen. Im Vergleich zu 1992 ist der Rückgang bei den Rauchenden und den stark Rauchenden deutlich. 2017 haben eher mehr Bündnerinnen und Bündner in der Woche vor der Befragung ein Medikament eingenommen als 2012 und deutlich mehr als 1992.

### Gesundheit am Arbeitsplatz

Von körperlicher und psychischer Belastung bei der Arbeit, wie sie hier untersucht wurde, sind 2017 gleich viele Bündnerinnen und Bündner betroffen wie bereits 2012. Auch beim Gefühl «emotional verbraucht zu sein» gibt es keinen Unterschied zwischen den Jahren. Dagegen scheint 2017 die Angst vor Arbeitsplatzverlust in der Gesamtschweiz deutlich und im Kanton Graubünden tendenziell häufiger zu sein als 2012.

## Methodische Bemerkungen

### Datenquelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) des Bundesamtes für Statistik BFS liefert Informationen über den Gesundheitszustand der Bevölkerung und dessen Bestimmungsfaktoren, über Krankheitsfolgen, über die Inanspruchnahme des Gesundheitswesens und über die Versicherungsverhältnisse der Schweizer Wohnbevölkerung. Die Befragung besteht aus einem mündlichen (Telefon-)Interview und einem schriftlichen Fragebogen. Um dem Stichprobenplan und den Antwortausfällen Rechnung zu tragen, wird die Stichprobe gewichtet.

**Befragte:** Repräsentative Zufallsstichprobe von Personen ab 15 Jahren in privaten Haushalten. Insgesamt nahmen 22 134 Personen an der SGB 2017 teil, im Kanton Graubünden waren es 996 Personen. 18 Kantone sowie die Stadt Zürich haben ihre Stichproben zum Zweck kantonaler Analysen aufgestockt: AG, AR, BE, BL, FR, GE, GR, JU, LU, NE, OW, SZ, SG, TG, TI, UR, VD, VS.

**Periodizität:** Alle fünf Jahre. Bisherige Befragungen: 1992, 1997, 2002, 2007, 2012, 2017. Nächste Befragung: 2022.

**Aussagekraft:** Die Daten wurden nach Wohnregion, Geschlecht, Alter, Staatsangehörigkeit, Zivilstand sowie Haushaltsgrösse gewichtet. Dadurch sind die Aussagen für die in Privathaushalten lebende Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren repräsentativ.

### Hinweise zu den dargestellten Ergebnissen

**Angaben für den Kanton Graubünden:** Die Broschüre gibt wichtige Ergebnisse der SGB 2017 für die Bündner Bevölkerung, im Vergleich mit der Gesamtschweizer Bevölkerung, wieder.

**Selbstangaben:** Die Analysen stützen sich auf Selbstangaben. Diese können mit gewissen Ungenauigkeiten bzw. Unvollständigkeiten einhergehen. Z. B. kann das eigene Körpergewicht herabgesetzt oder der eigene Alkoholkonsum unterschätzt werden.

**Unterschiede:** Ein «Unterschied» wird in der Broschüre nur dann als solcher benannt, wenn er statistisch signifikant ist (Signifikanzniveau von 5%). Stehen im Text Begriffe wie «in der Tendenz», «tendenziell» oder «eher», sind es keine statistisch signifikanten Ergebnisse. Es kann in diesem Fall nicht mit 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit ausgeschlossen werden, dass der Unterschied zweier Grössen durch blossen Zufall zustande gekommen ist.

Weitere Informationen unter: [www.statistik.ch](http://www.statistik.ch) → Statistiken finden → Gesundheit → Schweizerische Gesundheitsbefragung



Konferenz der kantonalen Gesundheits-  
direktorinnen und -direktoren  
Conférence des directrices et directeurs  
cantonaux de la santé  
Conferenza delle direttrici e dei direttori  
cantionali della sanità



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Eidgenössisches Departement des Innern EDI**  
**Département fédéral de l'intérieur DFI**  
**Dipartimento federale dell'interno DFI**



Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) ist eine gemeinsame Institution von Bund und Kantonen.  
L'Observatoire suisse de la santé (Obsan) est une institution commune de la Confédération et des cantons.  
L'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) è un'istituzione comune della Confederazione e dei Cantoni.