



SUCHT | SCHWEIZ

Lausanne, Februar 2025
Forschungsbericht Nr. 176

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)

Nora Balsiger
Marina Delgrande Jordan

Dieses Forschungsprojekt wurde vom Bundesamt für Gesundheit (Vertragsnr. 142003653 / 321-446/2) und den Schweizer Kantonen finanziert.

PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG

Dank

Unser besonderer Dank gilt allen Schülerinnen und Schülern, die durch ihre Bereitschaft, den Fragebogen auszufüllen, einen sehr wichtigen Teil zu diesem Forschungsprojekt beigetragen haben, sowie ihren Eltern, Lehrpersonen und den lokalen und kantonalen Schulbehörden, die uns die Erlaubnis zur Durchführung der Studie erteilt haben. Wir danken auch dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), das die Studie in Auftrag gegeben und den grössten Teil davon finanziert hat, sowie den Kantonen, die das Projekt ebenfalls finanziell unterstützt haben. Ebenfalls bedanken wir uns beim Bundesamt für Statistik, das uns eine Liste aller öffentlichen Schulklassen in der Schweiz für die Stichprobenziehung zur Verfügung gestellt hat, und bei den Unternehmen Electric Paper Suisse und Polyval für ihre grosse Flexibilität gegenüber den organisatorischen Unsicherheiten im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie während der Vorbereitungsphase der Befragung.

Bei Sucht Schweiz möchten wir auch Brikena Skuqi, Elia Meier und Roxane Coquoz danken für die zahlreichen Kontaktaufnahmen mit den Verantwortlichen der Schulen und Klassen, die bei der Stichprobenziehung ausgewählt wurden. Unser Dank geht auch an Chiara, Julie und Marius für ihre wertvolle Teilnahme an der qualitativen Pilotstudie, an die Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler der Klassen, die sich bereit erklärt haben, an der quantitativen Pilotstudie teilzunehmen, für ihre aufschlussreichen Kommentare und an Frank Zobel für seine Unterstützung in den turbulentesten Phasen des Projekts. Wir danken ebenfalls Chiara Bueno und Chloé Jaunin für ihre Beteiligung an der Kontrolle der zurückgesandten Fragebogen, Luca Notari für seine Unterstützung bei den Übersetzungen ins Italienische, Florian Labhart und Diane Jaccard für die verschiedenen Anpassungen der Projektwebsite und Sévane Wicht für ihre Mithilfe beim Verfassen dieses Berichts.

Auf internationaler Ebene danken wir allen nationalen HBSC-Teams, die in ihren jeweiligen Ländern die Datenerhebung und -lieferung durchgeführt haben, und dem HBSC Data Management Centre (DMC) für das Aufbereiten und Zurverfügungstellen der internationalen HBSC-Datenbank.

Impressum

Auskunft:	Marina Delgrande Jordan, Tel. ++41 (0)21 321 29 96 Mail : mdelgrande@suchtschweiz.ch
Bearbeitung:	Nora Balsiger, Marina Delgrande Jordan
Bestellnummer:	Forschungsbericht Nr. 176
Grafik/Layout:	Sucht Schweiz
Copyright:	© Sucht Schweiz Lausanne 2025
ISBN:	978-2-88183-345-8
DOI:	10.58758/rech176
Zitierhinweis:	Balsiger, N. & Delgrande Jordan, M. (2025). <i>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)</i> (Forschungsbericht Nr. 176). Lausanne: Sucht Schweiz.

Inhaltsverzeichnis

Tabellenverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis	V
Das Wichtigste in Kürze.....	9
L'essentiel en bref.....	10
The essential in brief.....	11
1 Einleitung	12
1.1 Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Jugendlichen	12
1.2 Die Studie <i>Health Behaviour in School-aged Children</i> (HBSC)	12
1.3 Ziel des vorliegenden Forschungsberichts	13
2 Die Methode in Kürze	14
2.1 Zielpopulation und Datenerhebung	14
2.2 Datenquellen und Auswertungen.....	14
2.3 Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking: Lesebeispiele.....	17
2.4 Auflistung der HBSC-Forschungsberichte und Faktenblätter 2022	18
3 Ergebnisse nach Indikator	19
3.1 Ausgezeichneter Gesundheitszustand (selbst eingeschätzt).....	19
3.2 Lebenszufriedenheit	20
3.3 Kopfschmerzen	21
3.4 Bauchschmerzen	22
3.5 Rückenschmerzen	23
3.6 Traurigkeit.....	24
3.7 Reizbarkeit	25
3.8 Nervosität.....	26
3.9 Einschlafschwierigkeiten	27
3.10 Schwindelgefühle.....	28



3.11	Anhaltende Einsamkeitsgefühle.....	29
3.12	Negatives Körperbild (sich als zu dick wahrnehmen).....	30
3.13	Übergewicht (gemäss geschätztem BMI)	31
3.14	Täglicher Konsum zuckerhaltiger Getränke.....	32
3.15	Früchte- und Gemüsekonsum mehrmals täglich	33
3.16	Mind. 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag (geschätzt basierend auf den Aussagen der Schülerinnen und Schüler)	34
3.17	Alkoholkonsum in den letzten 30 Tagen	35
3.18	Konsum herkömmlicher Zigaretten in den letzten 30 Tagen.....	36
3.19	Verwendung von E-Zigaretten in den letzten 30 Tagen	37
3.20	Cannabiskonsum in den letzten 30 Tagen	38
3.21	Problematische Nutzung sozialer Medien	39
3.22	Stress durch die Arbeit für die Schule.....	40
3.23	Opfer von Mobbing in der Schule	41
3.24	Opfer von Online-Mobbing.....	42
3.25	Hohe wahrgenommene Unterstützung durch Freundeskreis	43
3.26	Hohe wahrgenommene familiäre Unterstützung	44
3.27	Verwendung eines Präservativs beim letzten Geschlechtsverkehr	45
4	Fazit	46
5	Literaturverzeichnis.....	48

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 – An der HBSC-Studie teilnehmende Länder/Regionen und deren Anzahl Fälle in der internationalen HBSC-Datenbank, nach Studienjahr	16
Tabelle 2 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Gesundheitszustand; HBSC 2002-2022)	19
Tabelle 3 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Lebenszufriedenheit; HBSC 2002-2022)	20
Tabelle 4 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Kopfschmerzen; HBSC 1998-2022)	21
Tabelle 5 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Bauchschmerzen; HBSC 1998-2022)	22
Tabelle 6 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Rückenschmerzen; HBSC 1998-2022)	23
Tabelle 7 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Traurigkeit; HBSC 1998-2022)	24
Tabelle 8 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Reizbarkeit; HBSC 1998-2022)	25
Tabelle 9 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Nervosität; HBSC 1998-2022)	26
Tabelle 10 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Einschlafschwierigkeiten; HBSC 1998-2022).....	27
Tabelle 11 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Schwindelgefühle; HBSC 1998-2022).....	28
Tabelle 12 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Einsamkeitsgefühle; HBSC 2022)	29
Tabelle 13 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Körperbild; HBSC 2002-2022)	30
Tabelle 14 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Übergewicht; HBSC 2010-2022)	31
Tabelle 15 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (zuckerhaltige Getränke; HBSC 2002-2022)	32
Tabelle 16 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Früchte & Gemüse; HBSC 2002-2022)	33

Tabelle 17 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (körperliche Aktivität; HBSC 2002-2022).....	34
Tabelle 18 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Alkohol; HBSC 2014-2022)	35
Tabelle 19 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Zigaretten; HBSC 2014-2022)	36
Tabelle 20 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (E-Zigaretten; HBSC 2022)	37
Tabelle 21 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Cannabis ² ; HBSC 2006-2022)	38
Tabelle 22 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (soziale Netzwerke; HBSC 2018-2022)	39
Tabelle 23 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Stress Schularbeit; HBSC 1998-2022)	40
Tabelle 24 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Mobbing in Schule; HBSC 2014-2022)	41
Tabelle 25 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Online-Mobbing; HBSC 2018-2022)	42
Tabelle 26 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Unterstützung im Freundeskreis; HBSC 2014-2022)	43
Tabelle 27 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (familiäre Unterstützung; HBSC 2014-2022).....	44
Tabelle 28 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen, die mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten (Präservativ; HBSC 2018-2022)	45

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die ihren Gesundheitszustand als ausgezeichnet einschätzen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	19
Abbildung 2 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die ihren Gesundheitszustand als ausgezeichnet einschätzen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)	19
Abbildung 3 – Durchschnittliche Lebenszufriedenheit (auf einer Skala von 0 - 10) bei 11-, 13- und 15-Jährigen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	20
Abbildung 4 – Entwicklung der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit (auf einer Skala von 0 - 10) bei 15-Jährigen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022: Mittelwert)	20
Abbildung 5 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Kopfschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	21
Abbildung 6 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Kopfschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022).....	21
Abbildung 7 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Bauchschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	22
Abbildung 8 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Bauchschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022).....	22
Abbildung 9 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Rückenschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022) ..	23
Abbildung 10 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Rückenschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022).....	23
Abbildung 11 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich traurig gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	24
Abbildung 12 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich traurig gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)	24
Abbildung 13 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich gereizt gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	25
Abbildung 14 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich gereizt gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)	25
Abbildung 15 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich nervös gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	26

Abbildung 16 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich nervös gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)	26
Abbildung 17 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Einschlafschwierigkeiten hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022) ..	27
Abbildung 18 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Einschlafschwierigkeiten hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)	27
Abbildung 19 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 12 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Schwindelgefühle hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	28
Abbildung 20 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Schwindelgefühle hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)	28
Abbildung 21 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 12 Monaten meistens oder immer einsam gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	29
Abbildung 22 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die denken, dass sie ein bisschen oder viel zu dick sind, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	30
Abbildung 23 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die denken, dass sie ein bisschen oder viel zu dick sind, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)	30
Abbildung 24 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die gemäss geschätztem Body-Mass-Index (BMI) von leichtem bis starkem Übergewicht betroffen sind, in der Schweiz ² und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	31
Abbildung 25 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die gemäss geschätztem Body-Mass-Index (BMI) von leichtem bis starkem Übergewicht betroffen sind, in der Schweiz ² und ihren Nachbarländern (HBSC 2010-2022)	31
Abbildung 26 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die mindestens einmal pro Tag zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	32
Abbildung 27 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die mindestens einmal pro Tag zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)	32
Abbildung 28 – Anteil an 11-, 13- und 15-Jährigen, die mehrmals täglich Früchte und Gemüse essen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	33
Abbildung 29 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die mehrmals täglich Früchte und Gemüse essen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)	33
Abbildung 30 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 7 Tagen jeden Tag für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	34
Abbildung 31 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 7 Tagen jeden Tag für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)	34

Abbildung 32 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Alkohol getrunken haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022).....	35
Abbildung 33 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Alkohol getrunken haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2014-2022)	35
Abbildung 34 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal herkömmliche Zigaretten geraucht haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	36
Abbildung 35 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal herkömmliche Zigaretten geraucht haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2014-2022)	36
Abbildung 36 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal E-Zigaretten verwendet haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022).....	37
Abbildung 37 – Anteil der 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Cannabis ² konsumiert haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	38
Abbildung 38 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Cannabis ² konsumiert haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2006-2022)	38
Abbildung 39 – Anteil an 11-, 13- und 15-Jährigen, die eine problematische Nutzung sozialer Medien aufweisen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	39
Abbildung 40 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die eine problematische Nutzung sozialer Medien aufweisen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2018-2022)	39
Abbildung 41 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich durch die Arbeit für die Schule einigermaßen oder sehr gestresst fühlen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	40
Abbildung 42 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die sich durch die Arbeit für die Schule einigermaßen oder sehr gestresst fühlen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)	40
Abbildung 43 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten Monaten in der Schule gemobbt wurden (mind. zwei Vorfälle pro Monat), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	41
Abbildung 44 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten Monaten in der Schule gemobbt wurden (mind. zwei Vorfälle pro Monat), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2018-2022). 41	41
Abbildung 45 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten Monaten online gemobbt wurden (mindestens ein Vorfall), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	42
Abbildung 46 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten Monaten online gemobbt wurden (mindestens ein Vorfall), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2018-2022)	42
Abbildung 47 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die von einer hohen Unterstützung durch ihren Freundeskreis berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)	43
Abbildung 48 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die von einer hohen Unterstützung durch ihren Freundeskreis berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2014-2022).....	43



Abbildung 49 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die von einer hohen familiären Unterstützung berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022) 44

Abbildung 50 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die von einer hohen familiären Unterstützung berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2014-2022)..... 44

Abbildung 51 – Unter den 15-Jährigen, die mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten: Beim letzten Mal ein Präservativ benutzt, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022) 45

Abbildung 52 – Unter den 15-Jährigen, die mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten: Entwicklung des Anteils, der beim letzten Mal ein Präservativ benutzt hat, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2018-2022) 45

Das Wichtigste in Kürze

Internationale Vergleiche dank einer standardisierten Methodik

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.

Der vorliegende Forschungsbericht präsentiert die Resultate der Schweizer HBSC-Studie 2022 anhand von 27 gesundheitsrelevanten Indikatoren und deren Entwicklung im Laufe der Zeit in einem internationalen Blick. Dazu wird jeder der **ausgewählten Indikatoren zusammenfassend dargestellt und kurz kommentiert**.

In der Schweiz grösstenteils ähnliche Resultate wie in den Nachbarländern

Ein Vergleich der Resultate der Schweizer HBSC-Studie aus dem Jahr 2022 mit denjenigen der Nachbarländer (Deutschland, Frankreich, Italien und Österreich) zeigt, dass **in den fünf Ländern für die 11-, 13-, und 15-jährigen grösstenteils ähnliche Resultate** bestehen. Während teilweise leichte Unterschiede sichtbar sind, befindet sich die Schweiz in der Regel unter den Ländern mit den wünschenswertesten Resultaten (d.h. unter den Top 3 der insgesamt 5).

Die Schweiz befindet sich bei den **15-Jährigen im internationalen Ranking aller teilnehmenden Länder** mehrheitlich im mittleren oder besten Drittel des Rankings (siehe Kapitel 2.3 für Interpretation) und **steht** damit gemäss den betrachteten Indikatoren international **relativ gut da**.

In Bezug auf **Mobbing** (in der Schule), **Online-Mobbing**, **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 besonders gut ab. Hingegen weist die Schweiz mitunter am meisten Jugendliche auf, die in den letzten 30 Tagen **Cannabis** konsumiert (unter den 15-Jährigen) oder **E-Zigaretten** verwendet haben, oder sich **als 'zu dick' wahrnehmen**.

Trotz allgemeiner Verschlechterung steht die Schweiz international relativ gut da

Im Durchschnitt über alle an der HBSC-Studie teilnehmenden Länder zeigt sich **bei den 15-Jährigen** über verschiedene Indikatoren hinweg eine **allgemeine Verschlechterung der Gesundheit und des Wohlbefindens** zwischen 2018 und 2022. Häufig ist die Verschlechterung auch in der Schweiz und den Nachbarländern sichtbar, wobei sie je nach Land unterschiedlich stark ausfällt.

In Bezug auf wiederkehrende oder chronische **körperliche und psychoaffektive Symptome** (Indikatoren 3.3 - 3.10) hat sich die Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking aller Länder zwischen 2018 und 2022 (und teilweise zwischen 2014 und 2018) verschlechtert, während sie sich in Bezug auf **Übergewicht und Adipositas**, den **täglichen Konsum zuckerhaltiger Getränke** und die **körperliche Aktivität** (mind. 60 Minuten pro Tag) zwischen 2018 und 2022 verbessert hat. In Bezug auf die restlichen Indikatoren hat sich das Ranking kaum verändert.

L'essentiel en bref

Comparaisons internationales grâce à une méthodologie standardisée

L'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est réalisée tous les quatre ans sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe) et s'intéresse à la santé et aux comportements de santé des élèves âgé·e·s de 11, 13 et 15 ans. Actuellement, plus de 40 pays y participent, dont la Suisse depuis 1986.

Le présent rapport de recherche met en avant les résultats de l'étude HBSC réalisée en Suisse en 2022 à travers une sélection de 27 indicateurs de santé et leur évolution au fil du temps dans une perspective internationale. Il se conçoit comme un **recueil de repères et indicateurs statistiques** sous forme d'analyses synthétiques brièvement commentées.

En Suisse, des résultats en grande partie similaires à ceux des pays voisins

Une comparaison des résultats de l'enquête HBSC réalisée en Suisse en 2022 avec ceux des pays voisins (Allemagne, Autriche, France et Italie) montre **des résultats en grande partie similaires dans les cinq pays** pour les élèves de **11, 13 et 15 ans**. Alors que de légères différences sont parfois observables, la Suisse se trouve en général parmi les pays ayant les résultats les plus favorables (c'est-à-dire parmi les trois mieux placés sur les cinq).

Concernant les élèves de **15 ans**, la Suisse se situe pour la plupart des indicateurs dans le meilleur tiers ou le tiers intermédiaire du **classement international de tous les pays participants** (pour l'interprétation voir point 2.3) et se trouve ainsi **relativement bien placée**.

La Suisse occupe une position particulièrement favorable en matière de **harcèlement** (à l'école), de **cyberharcèlement**, de **stress lié au travail scolaire**, de **soutien perçu de la part de l'entourage** (famille et ami·e·s), d'**usage problématique des réseaux sociaux** et d'**utilisation du préservatif** lors du dernier rapport sexuel (parmi les élèves de 15 ans ayant eu au moins un rapport sexuel). En revanche, la Suisse compte un des plus grands pourcentages de jeunes qui, au cours des 30 derniers jours, ont consommé du **cannabis** (parmi les élèves de 15 ans) ou utilisé la **cigarette électronique**, ou qui s'estiment **'trop gros·ses'**.

Malgré une péjoration globale, la Suisse est relativement bien placée au plan international

En moyenne sur l'ensemble des pays participant à l'étude HBSC, on constate chez **les élèves de 15 ans**, sur différents indicateurs, une **péjoration générale de la santé et du bien-être** en 2022 comparé à 2018. Souvent, cette évolution est visible en Suisse et dans les pays voisins, son amplitude variant toutefois selon les pays.

En ce qui concerne les **symptômes physiques et psychoaffectifs** récurrents ou chroniques (indicateurs 3.3 - 3.10), la position de la Suisse dans le classement international de tous les pays participants s'est péjorée entre 2018 et 2022 (et en partie entre 2014 et 2018 déjà), alors qu'elle s'est améliorée entre 2018 et 2022 en ce qui concerne l'**excès pondéral, la consommation quotidienne de boissons sucrées et l'activité physique** (au moins 60 minutes chaque jour). En ce qui concerne les autres indicateurs de l'étude, le classement n'a guère changé.

The essential in brief

International comparison thanks to a standardised methodology

The international study *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) is conducted every four years under the aegis of the World Health Organization (WHO-Europe) and examines the health and health behaviour of 11-, 13- and 15-year-old schoolchildren. More than 40 countries are currently taking part, including Switzerland since 1986.

This report presents the results of the Swiss HBSC Study 2022 based on 27 health-related indicators and their evolution over time in an international perspective. Each of the selected indicators is presented in summarised form and briefly commented.

Results in Switzerland largely similar to those in neighbouring countries

A comparison of the results of the Swiss HBSC study from 2022 with those of the neighbouring countries (Germany, Austria, France and Italy) shows that **the results for 11-, 13- and 15-year-olds in the five countries are largely similar**. While slight differences are sometimes visible, Switzerland is generally among the countries with the most favourable results (i.e. in the top 3 of the total 5).

In the international ranking of all participating countries for **15-year-olds**, Switzerland is in the **best third** or the **middle third** of the ranking for most indicators (see chapter 2.3 for interpretation) and is therefore relatively well placed.

Switzerland does particularly well in terms of **bullying, cyberbullying, stress from schoolwork, perceived support from family and friends, problematic social media use** and in terms of **condom use** at last sexual intercourse (among 15-year-olds who have had sexual intercourse at least once). On the other hand, Switzerland has among others the highest proportion of adolescents who have used **cannabis** (among 15-year-olds) or **e-cigarette** in the past 30 days, or who **think that they are 'too fat'**.

Despite global deterioration, Switzerland is doing relatively well in international comparison

On average across all countries participating in the HBSC study, a **general deterioration in health and well-being among 15-year-olds** can be observed across various indicators in 2022 compared to 2018. The deterioration is mostly visible in Switzerland and its neighbouring countries as well, although the extent varies from country to country.

In terms of recurring or chronic **physical and psychoaffective symptoms** (indicators 3.3 - 3.10), Switzerland's position in the international ranking of all participating countries worsened between 2018 and 2022 (and in some cases between 2014 and 2018), while it improved in terms of **overweight and obesity, daily consumption of soft drinks containing sugar and physical activity** (at least 60 minutes per day). The ranking of the remaining indicators has barely changed.

1 Einleitung

1.1 Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Jugendlichen

Die körperliche und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen sind zentrale Faktoren für ihre psychosoziale Entwicklung sowie für ihre zukünftige Gesundheit und ihren weiteren Lebensweg. Gesundheitsprobleme in diesem Alter können sich auf alle Lebensbereiche auswirken: Sie erschweren die schulische Entwicklung und beeinträchtigen zwischenmenschliche Beziehungen sowie die Suche nach dem eigenen Lebensweg (Tuch & Schuler, 2020). Der Grossteil psychischer Erkrankungen tritt bereits im Kindes- und Jugendalter auf und setzt sich oft ins Erwachsenenalter fort (McGrath et al., 2023).

In der Adoleszenz findet häufig eine Zunahme von Risikoverhalten (z.B. Substanzkonsum) und eine Abnahme von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen z.B. in Bezug auf Ernährung und körperliche Aktivität statt (Craigie et al., 2011; Delgrande Jordan, Balsiger, et al., 2023; Delgrande Jordan et al., 2024; Moreno et al., 2014), welche wiederum die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen können. Bestimmte Ernährungsgewohnheiten wie geringer Obst- und Gemüseverzehr oder häufiger Konsum von Süssigkeiten und zuckerhaltigen Getränken stehen im Zusammenhang mit nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs), während eine ausgewogene Ernährung das Risiko dafür reduziert. Ausreichende körperliche Aktivität trägt ebenfalls zur Prävention bestimmter NCDs bei und verbessert zudem die Knochen- und Muskelqualität und die kardiovaskuläre Gesundheit (Bull et al., 2020). Der Substanzkonsum seinerseits ist im Jugendalter vor allem mit kurzfristigen Risiken (z.B. Alkoholvergiftungen, Verletzungen, Gewalt) verbunden, kann aber, wenn er regelmässig stattfindet, zu langfristigen Konsequenzen (z.B. erhöhtes Risiko für NCDs und Substanzkonsumstörungen im Erwachsenenalter) führen (Hall, 2015; HHS, 2014; World Health Organization, 2018). Erste sexuelle Erfahrungen stellen zwar einen wichtigen Teil der Entwicklungsaufgaben dar, können jedoch in einem frühen Alter eine potenziell risikoreiche Situation (z.B. ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Infektionen, sexuelle Nötigung) darstellen (Magnusson et al., 2012; Papalia et al., 2010). Gewalterfahrungen durch (Online-)Mobbing sind ihrerseits mit psychischen Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen im Erwachsenenalter assoziiert (Brunstein Klomek et al., 2015; Sourander et al., 2007).

Nebst den vielen Vorteilen von Online-Aktivitäten bergen diese auch gewisse Risiken: Eine lange Nutzung kann zu Augen- oder muskuloskelettalen Erkrankungen führen und zu einem vorwiegend sitzenden Lebensstil beitragen. Ebenfalls besteht das Risiko, die Kontrolle über die Zeit, die für bestimmte Online-Aktivitäten wie Gamen und soziale Medien aufgewendet wird, zu verlieren, was erhebliche negative Auswirkungen auf den Alltag haben kann. Zudem können Jugendliche Inhalten ausgesetzt sein, die nicht für ihr Alter geeignet sind oder sie gefährden (z.B. Gewalt, Pornographie, Cyberbullying, unrealistische Körperideale; Delgrande Jordan & Schmidhauser, 2023; Waller & Meidert, 2020).

Hingegen fördern stabile und unterstützende Beziehungen mit Bezugspersonen und Gleichaltrigen zuhause und in der Schule eine gesunde Entwicklung und stellen Schutzfaktoren gegen soziale Ungleichheiten dar (Ahlborg et al., 2019; McPherson et al., 2014).

1.2 Die Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)

Seit den 1980er Jahren untersucht die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von 11-, 13-, und 15-jährigen Schülerinnen und Schülern. Zum Zeitpunkt

der letzten Datenerhebung im Jahr 2022 gehörten über 40 Länder in Europa und Zentralasien sowie Kanada dem HBSC-Netzwerk an und führten mittels eines standardisierten Fragebogens eine repräsentative Befragung durch. Dies ermöglicht es, die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen über die Zeit hinweg zu beobachten (Trends) und zwischen den teilnehmenden Ländern Vergleiche herzustellen (www.hbsc.org).

Die HBSC-Studie basiert auf einem sozial-ökologischen Modell, in dem die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen durch komplexe Interaktionen zwischen individuellen, verhaltensbezogenen, sozialen, kulturellen, umweltbedingten und strukturellen Faktoren beeinflusst werden, die auf verschiedenen Ebenen wirken und sich im Laufe der Zeit verändern. Ihr Ziel ist es, das Wissen über die Gesundheit, das Gesundheitsverhalten und deren soziale Faktoren zu erweitern, insbesondere im Zusammenhang mit dem unmittelbaren sozialen Umfeld (Familie, Schule, Gleichaltrige; Inchley et al., 2020).

Robuste, breit angelegte Studien wie die HBSC-Studie, in denen die Jugendlichen selbst Informationen über ihr eigenes Leben geben, sind eine wichtige Quelle wissenschaftlicher Evidenz für wirksame Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahmen (Currie & Aleman-Dias, 2015). Im Endeffekt trägt die HBSC-Studie somit zur Gesundheitsförderung und zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Jugendlichen bei.

1.3 Ziel des vorliegenden Forschungsberichts

Der vorliegende Forschungsbericht präsentiert die Resultate der Schweizer HBSC-Studie 2022 anhand von 27 gesundheitsrelevanten Indikatoren und deren Entwicklung im Laufe der Zeit in einem internationalen Blick. Dazu wird jeder der ausgewählten Indikatoren zusammenfassend dargestellt und kurz kommentiert.

Die ausgewählten Indikatoren basieren alle auf internationalen, obligatorischen HBSC-Fragen, damit mit möglichst vielen Ländern ein Vergleich hergestellt werden kann. Auf die Darstellung von internationalen, optionalen oder in der Schweiz entwickelten Fragen wurde verzichtet.

2 Die Methode in Kürze

2.1 Zielpopulation und Datenerhebung

Die HBSC-Studie basiert auf einem standardisierten Fragebogen, welcher von den Schülerinnen und Schülern während einer Unterrichtsstunde im Klassenzimmer ausgefüllt wird. Die Teilnahme der Schülerinnen und Schüler ist freiwillig und die Antworten werden streng vertraulich behandelt. Die letzte Datenerhebung – für die HBSC-Studie 2022 – fand von Herbst 2021 bis Frühling 2023 statt, wobei der genaue Zeitpunkt und die Dauer der Erhebungsphase von Land zu Land variierten (z.B. von März bis Juni 2022 in der Schweiz; Cosma et al., 2023).

Der Fragebogen existiert in zwei Versionen: Die Kurzversion richtet sich an die jüngeren Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 und 13 Jahren (5. und 7. Klasse bzw. 7. und 9. Jahr HarmoS gemäss dem Schweizer Schulsystem). Die Langversion hingegen richtet sich an die älteren Schülerinnen und Schüler im Alter von 15 Jahren (9. Klasse bzw. 11. Jahr HarmoS gemäss dem Schweizer Schulsystem). Während in der Schweiz und in einigen anderen Ländern 11- bis 15-Jährige (also auch 12- und 14-Jährige) befragt werden, stellen die 11-, 13-, und 15-Jährigen die Zielpopulation der internationalen HBSC-Studie dar, weshalb im vorliegenden Bericht lediglich die Resultate für diese drei Altersgruppen präsentiert werden können. Weitere Informationen zur Methodik und Durchführung der HBSC-Studie in der Schweiz finden sich im [Methodenbericht](#) (Delgrande Jordan, Schmidhauser et al., 2023).

2.2 Datenquellen und Auswertungen

Der vorliegende Forschungsbericht präsentiert anhand von 27 Indikatoren die Resultate der HBSC-Studie 2022 in der Schweiz und ihren Nachbarländern (Frankreich, Italien, Deutschland und Österreich) sowie die Entwicklung dieser Resultate im Laufe der Zeit. Für jeden der ausgewählten Indikatoren wurden zwei Abbildungen und eine Tabelle erstellt und beschrieben. Während **die erste Abbildung** die Resultate aus dem Jahr 2022 für die 11-, 13-, und 15-Jährigen in der Schweiz und ihren Nachbarländern präsentiert, stellt **die zweite Abbildung** die Entwicklung des Indikators seit dessen Erhebung bei den 15-Jährigen in denselben Ländern dar. **Die Tabelle** präsentiert ihrerseits die Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking aller teilnehmender Länder im Jahr 2022 sowie in den früheren Studienjahren. Weitere Erklärungen, wie die Tabelle zu lesen ist, finden sich im Kapitel 2.3. Da auf internationaler Ebene nur Daten für die 11-, 13- und 15-Jährigen und nicht für die 12- und 14-Jährigen zur Verfügung stehen, können keine Totale, die für 11- bis 15-Jährige repräsentativ sind, berechnet werden. Entsprechend wird auf das Darstellen solcher Totale verzichtet.

Die im vorliegenden Forschungsbericht präsentierten Zahlen basieren auf Analysen, die eigens durch Sucht Schweiz mithilfe der internationalen HBSC-Datenbank durchgeführt wurden. Diese Datenbank steht allen Mitgliedern des HBSC-Netzwerks zur Weiterverwendung zur Verfügung. Viele der von Sucht Schweiz berechneten Zahlen finden sich in den internationalen HBSC-Berichten wieder. Dennoch kann es sein, dass sich die Zahlen im vorliegenden Bericht durch unterschiedlich durchgeführte Datenbereinigung oder -analyse leicht von den Zahlen in den internationalen HBSC-Berichten unterscheiden.

Die Tabelle 1 bietet eine Übersicht über die pro HBSC-Studie teilnehmenden Länder/Regionen und deren Anzahl Fälle in der internationalen Datenbank. Da die Resultate der HBSC-Studie 2022 (und früherer Studienjahre) sowohl auf internationaler als auch auf Schweizer Ebene in verschiedenen Forschungsberichten (siehe Kapitel 2.4) ausführlich diskutiert werden, wurde im vorliegenden Forschungsbericht auf weiterführende statistische Analysen (z.B. Signifikanztests, Korrelationsanalysen) verzichtet.

Die Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking wurde anhand der in den internationalen HBSC-Berichten publizierten Länderrankings eruiert (siehe Kapitel 2.4). Da für einige Indikatoren nicht für alle Studienjahre ein Länderranking publiziert wurde, wurde in diesen Fällen mithilfe der internationalen Datenbank nach denselben Prinzipien ein eigenes Ranking erstellt, um die Positionierung der Schweiz zu eruiieren.

Tabelle 1 – An der HBSC-Studie teilnehmende Länder/Regionen und deren Anzahl Fälle in der internationalen HBSC-Datenbank, nach Studienjahr

Land/Region	Länderkürzel	HBSC-Studie (Studienjahr)						
		1997/98	2001/02	2005/06	2009/10	2013/14	2017/18	2021/22
Albanien	(ALB)					4921	1708	5393
Armenien	(ARM)				2833	3678	4717	4346
Aserbaidshan	(AZE)						4586	
Belgien (flämisch)	(BELfl)	4824	6289	4311	4180	4347	4333	9012
Belgien (französisch)	(BELfr)	2505	4323	4476	4012	5892	5578	5941
Bulgarien	(BGR)			4854		4796	4548	2973
Dänemark	(DNK)	5066	4587	5682	4046	3843	3181	5255
Deutschland	(DEU)	4792	5635	7224	4955	5910	4314	6278
England	(ENG)	6373	6033	4768	3503	5317	3372	4188
Estland	(EST)	1897	3976	4477	4224	4051	4706	4800
Finnland	(FIN)	4864	5348	5193	6607	5835	3140	3441
Frankreich	(FRA)	4133	8185	7141	6128	5636	9106	5217
Georgien	(GEO)						4235	
Griechenland	(GRC)	4299	3807	3690	4899	4113	3845	6185
Grönland	(GRL)	1648	873	1358	1205	1004	1234	1658
Irland	(IRL)	4394	2875	4840	4724	4078	3805	3556
Island	(ISL)			9476	11049	10439	6983	9526
Israel	(ISR)	5054	5341	5350	4109	6193	7712	8271
Italien	(ITA)		4357	3920	4811	4009	4122	4571
Kanada	(CAN)	6567	4361	5787	15710	12931	12794	12408
Kasachstan	(KAZ)						4849	7346
Kirgisistan	(KGZ)							9649
Kroatien	(HRV)		4366	4965	6252	5740	5169	5338
Lettland	(LVA)	3775	3455	4221	4264	5535	4396	5920
Litauen	(LTU)	4513	5644	5632	5323	5730	3781	4853
Luxemburg	(LUX)			4300	4072	3111	3871	4197
Malta	(MLT)		1945	1389		2256	2562	3366
Mazedonien	(MKD)		4030	5271	3897	4159	4658	
Niederlande	(NLD)		4268	4228	4520	4234	4691	4299
Nordirland	(NI)	3346						
Norwegen	(NOR)	5026	5015	4697	4338	3386	3113	3201
Österreich	(AUT)	4316	4366	4775	5003	3420	4098	5078
Polen	(POL)	4861	6310	5489	4241	4516	5217	5387
Portugal	(PRT)	3721	2928	3919	4036	4989	5839	4965
Republik Moldau	(MDA)					4648	4686	5491
Rumänien	(ROM)			4684	5352	3941	4520	8331
Russland	(RUS)	3997	8032	8231	5174	4574	4281	
Schottland	(SCO)	5632	4395	6145	6738	5797	4908	4124
Schweden	(SWE)	3802	3896	4392	6645	7654	4162	4213
Schweiz	(CH)	5520	4528	4579	6611	6530	7486	6966
Serbien	(SRB)						3918	3679
Slowakei	(SVK)	3789		3877	5281	6014	4785	5583
Slowenien	(SVN)		3915	5119	5429	4982	5661	6290
Spanien	(ESP)		5823	8891	5040	11136	4320	4051
Tadschikistan	(TJK)							6221
Tschechische Republik	(CZE)	3703	5012	4775	4404	5055	11564	12906
Türkei	(TUR)			5552	5574		5832	
Ukraine	(UKR)		4090	5069	5890	4552	6660	
Ungarn	(HUN)	3609	4057	3498	4787	3876	3772	4063
USA	(USA)	5169	5025	3892	6274			
Wales	(CYM)	4537	3886	4396	5411	5128	15763	34846
Zypern	(CYP)							4632

Quelle: Berechnungen durch Sucht Schweiz

2.3 Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking: Lesebeispiele

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. Die Interpretation der Positionierung hängt davon ab, wie ein Indikator definiert ist:

Bei einem **positiv formulierten Indikator** (z.B. 'ausgezeichneter Gesundheitszustand' oder 'Verwendung eines Präservativs beim letzten Geschlechtsverkehr') ist eine **hohe** Position (oberstes Drittel) wünschenswert (**grün**) und eine **tiefe** Position (unterstes Drittel) nicht wünschenswert (**orange**).

Bei einem **negativ formulierten Indikator** (z.B. 'Alkoholkonsum in den letzten 30 Tagen' oder 'Opfer von Mobbing in der Schule') hingegen ist eine **tiefe** Position (unterstes Drittel) wünschenswert (**grün**) und eine **hohe** Position (oberstes Drittel) nicht wünschenswert (**orange**).

Positiv formulierter Indikator (z.B. mind. 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	14%	30/45	16%	5% (ITA)	27% (KAZ)
2018	11%	35/45	15%	6% (ITA)	31% (KAZ)
2014	10%	40/42	16%	8% (ISR)	23% (MDA)
2010	9%	38/39	14%	8% (ITA)	25% (USA)
2006	12%	31/41	15%	11% (ISR)	37% (SVK)
2002	14%	10/34	13%	6% (PRT)	25% (USA)

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 untersten Drittel befindet.

Ein grüner Hintergrund bedeutet, dass sich die Schweiz im Ranking im obersten Drittel befindet.

In der Schweiz lag der Anteil im Jahr 2010 bei 9%.

Im Jahr 2006 lag die Schweiz im internationalen Ranking auf Platz 31 von den insgesamt 41 Ländern, die ins Ranking eingeschlossen wurden.

Im Jahr 2018 wies Italien mit 6% den kleinsten Anteil aller Länder auf.

Im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder lag der Anteil 2002 bei 13%.

Im Jahr 2006 wies die Slowakei mit 37% den höchsten Anteil aller Länder auf.

Negativ formulierter Indikator (z.B. wiederkehrende oder chronische Bauchschmerzen)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	18%	11/44	15%	8% (ARM)	24% (SWE)
2018	9%	29/45	11%	6% (ESP)	18% (MLT)
2014	8%	37/42	11%	6% (EST)	20% (MLT)
2010	9%	29/40	11%	5% (DNK)	21% (ISR)
2006	9%	20/41	10%	4% (PRT)	23% (ISR)
2002	6%	29/35	9%	4% (GRL)	18% (ISR)
1998	6%	20/29	9%	2% (DNK)	18% (ISR)

Ein oranger Hintergrund bedeutet, dass sich die Schweiz im Ranking im obersten Drittel befindet.

Ein gelber Hintergrund bedeutet, dass sich die Schweiz im Ranking im mittleren Drittel befindet.

Ein grüner Hintergrund bedeutet, dass sich die Schweiz im Ranking im untersten Drittel befindet.

In der Schweiz lag der Anteil im Jahr 2002 bei 6%.

Im Jahr 2014 lag die Schweiz im internationalen Ranking auf Platz 37 von den insgesamt 42 Ländern, die ins Ranking eingeschlossen wurden.

Im Jahr 2014 wies Estland mit 6% den kleinsten Anteil aller Länder auf.

Im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder lag der Anteil 2006 bei 10%.

Im Jahr 2018 wies Malta mit 18% den höchsten Anteil aller Länder auf.

2.4 Auflistung der HBSC-Forschungsberichte und Faktenblätter 2022

Gesundheit und Wohlbefinden		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt (DE) Faktenblatt (FR) Faktenblatt (EN)
Ernährung		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt (DE) Faktenblatt (FR) Faktenblatt (EN)
Körperliche Aktivität		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt (DE) Faktenblatt (FR) Faktenblatt (EN)
Körperbild und Übergewicht		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt (DE) Faktenblatt (FR) Faktenblatt (EN)
Substanzkonsum		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt (DE) Faktenblatt (FR) Faktenblatt (EN)
Online-Verhalten		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Forschungsbericht (FR) Faktenblatt (DE) Faktenblatt (FR) Faktenblatt (EN)
(Online-)Mobbing		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Forschungsbericht (FR)
Soziales Umfeld		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Standardtabellen
Sexualität		Internationaler Forschungsbericht	Schweizer Standardtabellen

Weitere detaillierte Tabellen und Grafiken

[HBSC Data Browser](#)

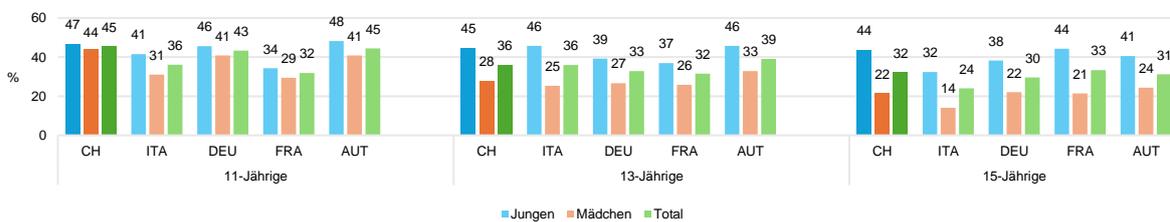
[Schweizer Standardtabellen](#)

3 Ergebnisse nach Indikator

3.1 Ausgezeichneter Gesundheitszustand (selbst eingeschätzt)

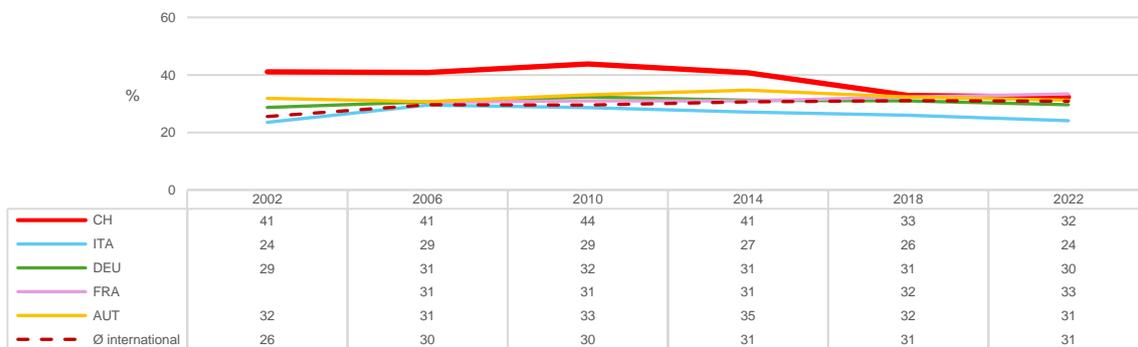
2022 weist die Schweiz im Vergleich zu ihren Nachbarländern mitunter die höchsten Anteile an 11-, 13- und 15-Jährigen auf, die ihren Gesundheitszustand als ausgezeichnet einschätzen, wobei sich in allen fünf Ländern generell ein ähnliches Bild zeigt (Abbildung 1). Die 13- und 15-jährigen Mädchen scheinen ihren Gesundheitszustand seltener als ausgezeichnet einzuschätzen als die gleichaltrigen Jungen. Es fällt jedoch auf, dass der Anteil an 15-Jährigen in der Schweiz, nachdem diese von 2002 bis 2014 im Vergleich zu den Nachbarländern deutlich an vorderster Stelle gestanden war, seit 2014 mitunter am stärksten gesunken ist (Abbildung 2). Auch im internationalen Ranking aller teilnehmenden Länder hat sich die Positionierung der Schweiz seit 2018 verschlechtert. So befindet sich die Schweiz seither im mittleren Drittel, während sie sich von 2002 bis 2014 im vordersten Drittel befunden hatte (Tabelle 2).

Abbildung 1 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die ihren Gesundheitszustand als ausgezeichnet einschätzen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 2 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die ihren Gesundheitszustand als ausgezeichnet einschätzen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 2 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Gesundheitszustand; HBSC 2002-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	32%	15/43	31%	13% (POL)	70% (ALB)
2018	33%	17/45	31%	15% (SCO)	69% (MKD)
2014	41%	7/42	31%	16% (LVA)	70% (MKD)
2010	44%	4/40	30%	14% (SCO)	68% (MKD)
2006	41%	6/41	30%	12% (UKR)	67% (MKD)
2002	41%	3/34	26%	10% (LVA)	53% (MKD)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

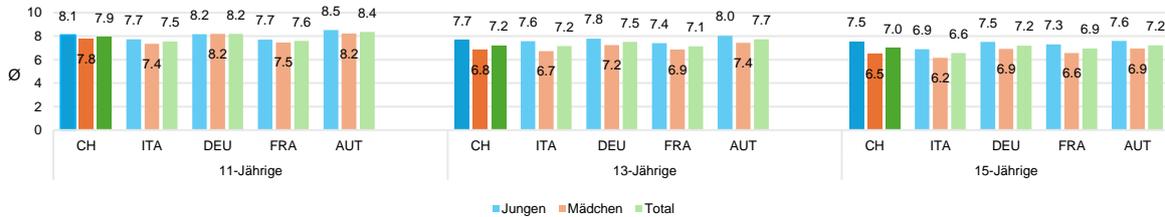
Der selbsteingeschätzte Gesundheitszustand bietet eine ganzheitliche Sicht auf das Wohlbefinden der Jugendlichen und erlaubt einen Einblick darin, wie sie selbst ihre Gesundheit wahrnehmen.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie würdest du deinen Gesundheitszustand beschreiben?'. Antwortmöglichkeiten: 'ausgezeichnet', 'gut', 'einigermassen gut', 'schlecht'.

3.2 Lebenszufriedenheit

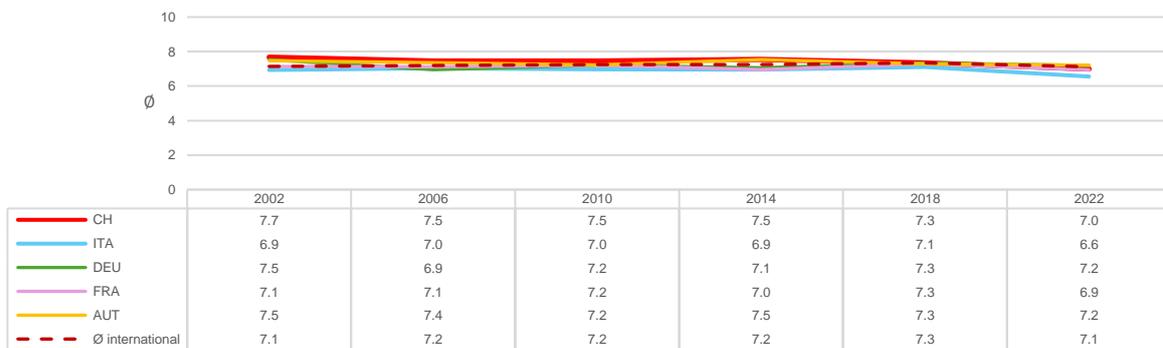
2022 zeigt sich in der Schweiz und ihren Nachbarländern ein sehr ähnliches Bild (Abbildung 3). Bei den 15-Jährigen scheint die durchschnittliche Lebenszufriedenheit seit 2002 in allen fünf Ländern relativ stabil geblieben zu sein (Abbildung 4). Im internationalen Ranking aller teilnehmenden Länder ist die Schweiz seit 2018 deutlich nach unten gerutscht. So befand sich die Schweiz seither im mittleren Drittel, während sie sich von 2002 bis 2014 im vordersten Drittel befunden hatte (Tabelle 3).

Abbildung 3 – Durchschnittliche Lebenszufriedenheit (auf einer Skala von 0 - 10) bei 11-, 13- und 15-Jährigen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2022; Mittelwert)



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

Abbildung 4 – Entwicklung der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit (auf einer Skala von 0 - 10) bei 15-Jährigen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2002-2022; Mittelwert)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 3 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Lebenszufriedenheit; HBS 2002-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. Ø	höchst. Ø
2022	7.0	25/44	7.1	6.0 (SVK)	8.1 (ALB)
2018	7.3	25/45	7.3	6.7 (MLT)	8.2 (KAZ)
2014	7.5	8/42	7.2	6.8 (POL)	8.2 (ARM)
2010	7.5	9/40	7.2	6.1 (TUR)	7.8 (ARM)
2006	7.5	9/39	7.2	6.3 (TUR)	7.7 (MKD)
2002	7.7	3/32	7.1	6.4 (UKR)	7.9 (MKD)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihres Mittelwerts in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

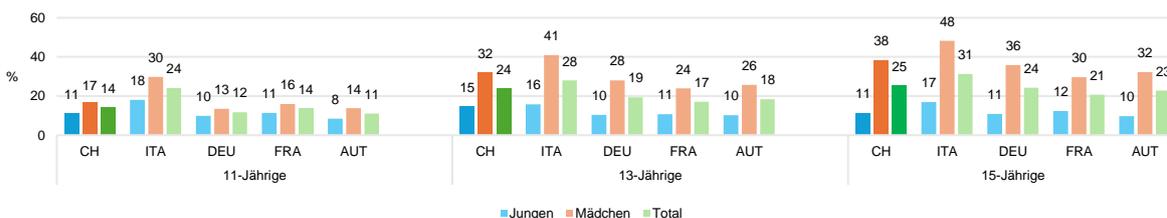
Die Lebenszufriedenheit bietet eine ganzheitliche Sicht auf das Wohlbefinden der Jugendlichen und erlaubt einen Einblick darin, wie sie ihr Lebensumstände wahrnehmen.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wo stehst du auf dieser Leiter, wenn du dein derzeitiges Leben betrachtest?'. Als Antwortmöglichkeiten stand eine Skala (Leiter) von 0 (schlechtestes Leben) bis 10 (bestes Leben) zur Verfügung.

3.3 Kopfschmerzen

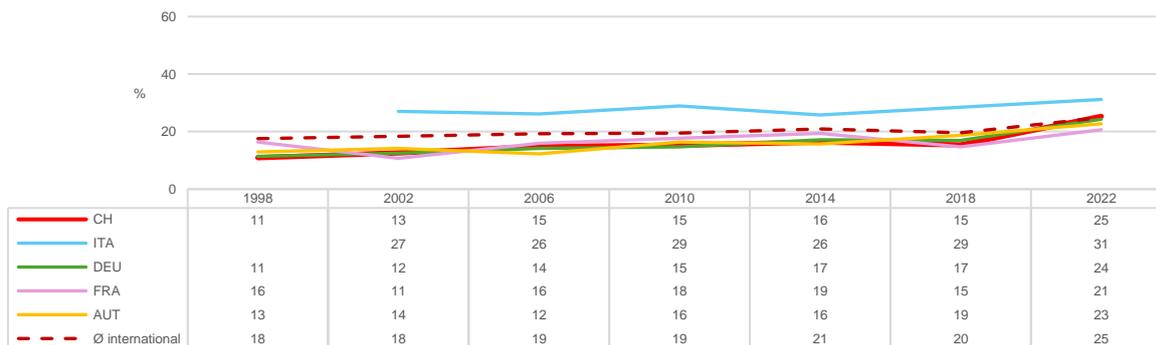
Im Vergleich zu den Nachbarländern liegen die Werte in der Schweiz 2022 etwa auf ähnlichem Niveau wie in Deutschland, Frankreich und Österreich, während in Italien prozentual mehr Jugendliche zu berichten scheinen, in den letzten 6 Monaten an wiederkehrenden oder chronischen Kopfschmerzen (mehrmals pro Woche oder täglich) gelitten zu haben (Abbildung 5). Die 13- und 15-jährigen Mädchen sind durchgehend häufiger betroffen als die Jungen. Zwischen 2018 und 2022 lässt sich bei den 15-Jährigen in allen fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ein Anstieg beobachten (Abbildung 6). In der Schweiz scheint dieser Anstieg etwas stärker ausgefallen zu sein als in anderen Ländern, denn 2022 befindet sich die Schweiz zum ersten Mal auf demselben Niveau wie der internationale Durchschnitt und im mittleren Drittel anstatt dem untersten Drittel des Rankings (Tabelle 4).

Abbildung 5 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Kopfschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSK 2022)



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

Abbildung 6 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Kopfschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSK 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 4 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Kopfschmerzen; HBSK 1998-2022)

Jahr	CH (%)	Rang CH	Ø int. (%)	niedr. %	höchst. %
2022	25%	18/44	25%	17% (ESP)	34% (MLT)
2018	15%	37/45	20%	13% (ESP)	32% (MLT)
2014	16%	38/42	21%	13% (DNK)	34% (MLT)
2010	15%	35/40	19%	10% (SVN)	29% (ITA)
2006	15%	33/41	19%	11% (SVN)	32% (ISR)
2002	13%	31/35	18%	9% (DNK)	31% (ISR)
1998	11%	28/29	18%	9% (DNK)	34% (ISR)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

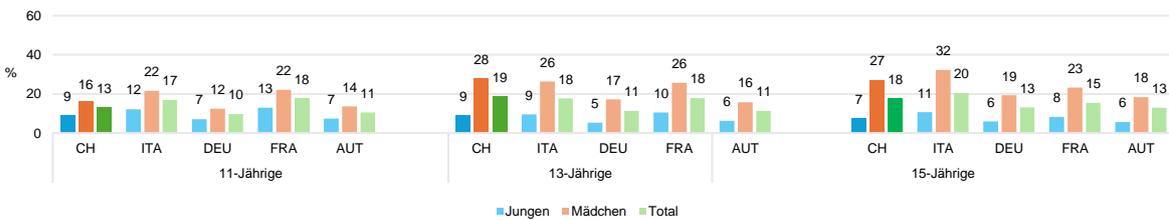
Wiederkehrende oder chronische Schmerzen können verschiedene Ursachen haben und ein Anzeichen für emotionalen Stress, zu wenig Bewegung, unausgewogene Ernährung oder zu viel Bildschirmzeit sein.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hattest du in den letzten 6 Monaten [Kopfschmerzen]?'. Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.4 Bauchschmerzen

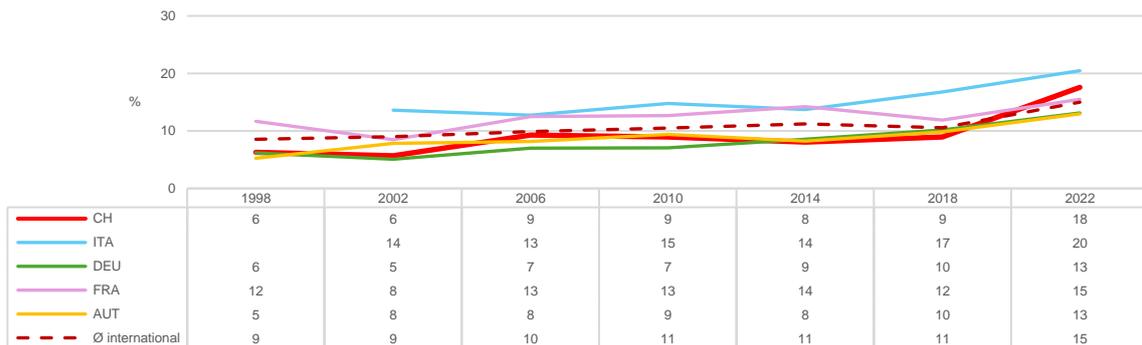
Während bei den 11-Jährigen 2022 im Vergleich mit den Nachbarländern die Schweiz zusammen mit Deutschland und Österreich die niedrigsten Werte aufweist, weist bei den 13- und 15-Jährigen nebst Italien und Frankreich auch die Schweiz prozentual am meisten Jugendliche auf, die in den letzten 6 Monaten an wiederkehrenden oder chronischen Bauchschmerzen (mehrmals pro Woche oder täglich) litten (Abbildung 7). Die Mädchen sind durchgehend häufiger betroffen als die Jungen. Zwischen 2018 und 2022 lässt sich bei den 15-Jährigen in allen fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ein Anstieg beobachten (Abbildung 8). In der Schweiz scheint dieser Anstieg etwas stärker ausgefallen zu sein als in anderen Ländern, denn 2022 befindet sie sich zum ersten Mal über dem internationalen Durchschnitt und im internationalen Ranking im obersten Drittel mit den höchsten Anteilen (Tabelle 5).

Abbildung 7 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Bauchschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 8 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Bauchschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Ländern

Tabelle 5 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Bauchschmerzen; HBSC 1998-2022)

Jahr	CH (%)	Rang CH	Ø int. (%)	niedr. %	höchst. %
2022	18%	11/44	15%	8% (ARM)	24% (SWE)
2018	9%	29/45	11%	6% (ESP)	18% (MLT)
2014	8%	37/42	11%	6% (EST)	20% (MLT)
2010	9%	29/40	11%	5% (DNK)	21% (ISR)
2006	9%	20/41	10%	4% (PRT)	23% (ISR)
2002	6%	29/35	9%	4% (GRL)	18% (ISR)
1998	6%	20/29	9%	2% (DNK)	18% (ISR)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

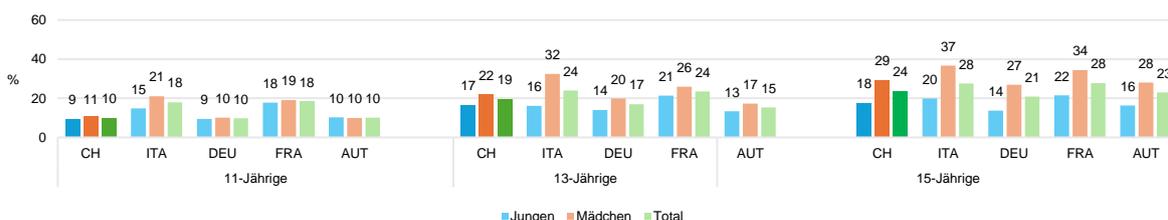
Wiederkehrende oder chronische Schmerzen können verschiedene Ursachen haben und ein Anzeichen für emotionalen Stress, zu wenig Bewegung, unausgewogene Ernährung oder zu viel Bildschirmzeit sein.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hattest du in den letzten 6 Monaten [Bauchschmerzen]?' Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.5 Rückenschmerzen

Im Vergleich mit den Nachbarländern berichten 2022 in Frankreich und Italien prozentual am meisten Jugendliche, in den letzten 6 Monaten an wiederkehrenden oder chronischen Rückenschmerzen (mehrmals pro Woche oder täglich) gelitten zu haben, während die Anteile in Österreich, Deutschland und der Schweiz etwas tiefer und auf etwa ähnlichem Niveau liegen (Abbildung 9). Zwischen 2018 und 2022 lässt sich bei den 15-Jährigen in allen fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ein Anstieg beobachten (Abbildung 10). 2022 liegt die Schweiz zum ersten Mal leicht über dem Durchschnitt aller teilnehmenden Länder, wobei sich die Schweiz im internationalen Ranking seit 1998 im mittleren Drittel positioniert (mit Ausnahme des Jahrs 2010; Tabelle 6). Dies deutet darauf hin, dass Jugendliche im Jahr 2022 unabhängig vom Land, in dem sie wohnten, generell häufiger an Rückenschmerzen leiden als in früheren Jahren.

Abbildung 9 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Rückenschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HSC 2022)



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

Abbildung 10 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich an Rückenschmerzen gelitten haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HSC 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 6 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Rückenschmerzen; HSC 1998-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	24%	17/44	22%	15% (KGZ)	29% (ROM)
2018	15%	23/45	16%	7% (AZE)	23% (ITA)
2014	16%	24/42	17%	10% (MKD)	25% (FRA)
2010	13%	33/40	16%	9% (MKD)	23% (ISR)
2006	13%	26/41	15%	7% (MKD)	23% (USA)
2002	12%	22/35	13%	8% (MKD)	22% (USA)
1998	12%	17/29	13%	8% (LVA)	23% (USA)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

Wiederkehrende oder chronische Schmerzen können verschiedene Ursachen haben und ein Anzeichen für emotionalen Stress, zu wenig Bewegung, unausgewogene Ernährung oder zu viel Bildschirmzeit sein.

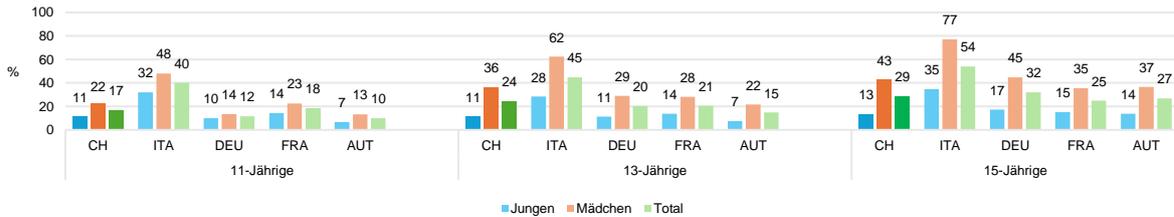
Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hattest du in den letzten 6 Monaten [Rückenschmerzen]?'.

Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.6 Traurigkeit

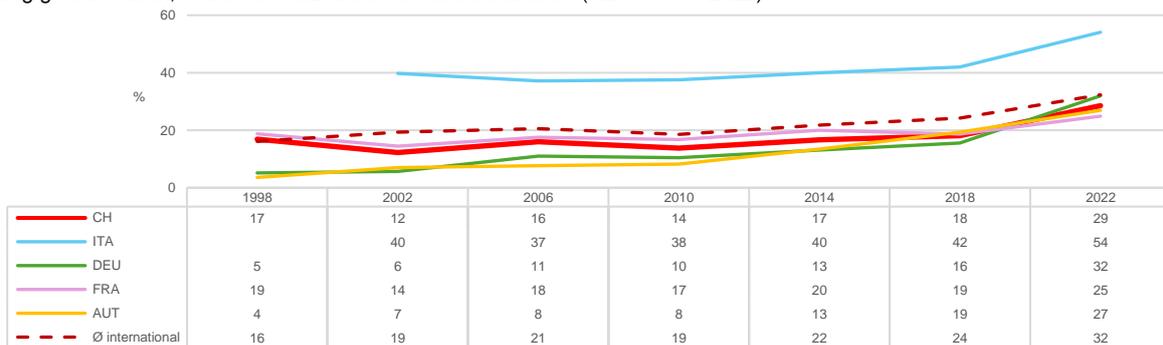
Im Vergleich mit den Nachbarländern befindet sich die Schweiz 2022 auf etwa ähnlichem Niveau wie Deutschland, Frankreich und Österreich, während in Italien prozentual deutlich mehr Jugendliche berichten, sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich traurig gefühlt zu haben (Abbildung 11). Die Mädchen scheinen bei den 11-, 13- und 15-Jährigen häufiger betroffen zu sein als die Jungen. Zwischen 2018 und 2022 lässt sich bei den 15-Jährigen in allen fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ein Anstieg beobachten (Abbildung 12). Obwohl die Schweiz im Ranking aller teilnehmenden Länder 2022 etwas höher positioniert ist als in früheren Studien, liegt sie weiterhin unter dem internationalen Durchschnitt (Tabelle 7).

Abbildung 11 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich traurig gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 12 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich traurig gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 7 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Traurigkeit; HBSC 1998-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	29%	27/44	32%	16% (KGZ)	54% (ITA)
2018	18%	34/45	24%	13% (KAZ)	42% (ITA)
2014	17%	33/42	22%	12% (FIN)	40% (ITA)
2010	14%	31/39	19%	8% (DNK)	46% (TUR)
2006	16%	29/41	21%	8% (AUT)	43% (ROM)
2002	12%	29/35	19%	6% (DEU)	40% (ITA)
1998	17%	14/29	16%	4% (AUT)	34% (GRC)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

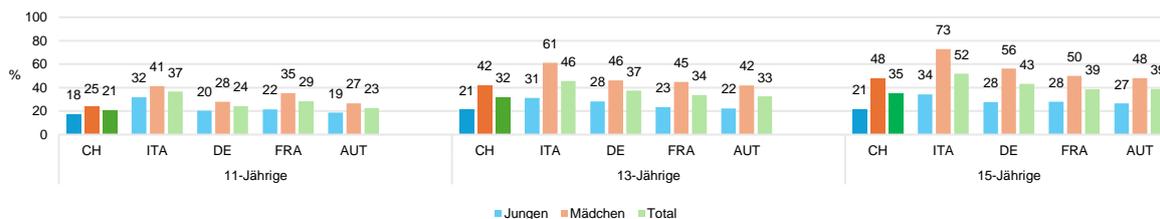
Wiederkehrende oder chronische negative Gefühle wie Traurigkeit, Reizbarkeit oder Nervosität können das Wohlbefinden und die körperliche und psychische Gesundheit stark beeinflussen.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hast du dich in den letzten 6 Monaten [traurig, bedrückt gefühlt]?'. Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.7 Reizbarkeit

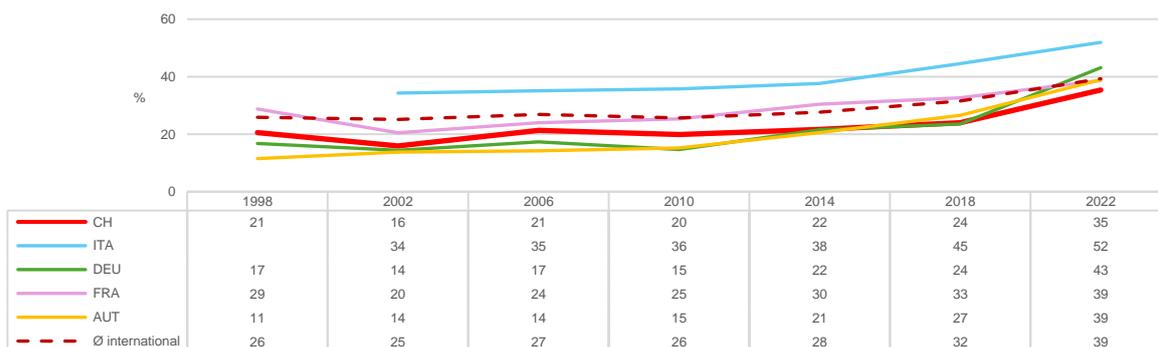
Im Vergleich mit den Nachbarländern befindet sich die Schweiz 2022 auf etwa ähnlichem Niveau wie Deutschland, Frankreich und Österreich, während in Italien prozentual etwas mehr Jugendliche berichten, sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich gereizt gefühlt zu haben (Abbildung 13). Die Mädchen scheinen bei den 11-, 13- und 15-Jährigen häufiger betroffen zu sein als die Jungen. Zwischen 2018 und 2022 lässt sich bei den 15-Jährigen in allen fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ein Anstieg beobachten (Abbildung 14). Zudem ist die Schweiz im internationalen Ranking 2022 höher positioniert und befindet sich 2022 zum ersten Mal nicht im untersten, sondern im mittleren Drittel (Tabelle 8).

Abbildung 13 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich gereizt gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2022)



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

Abbildung 14 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich gereizt gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 8 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Reizbarkeit; HBS 1998-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	35%	29/44	39%	22% (TJK)	57% (SWE)
2018	24%	38/45	32%	17% (AZE)	44% (GRC)
2014	22%	36/42	28%	19% (BELf)	39% (ISR)
2010	20%	31/40	26%	10% (SVN)	53% (TUR)
2006	21%	31/41	27%	12% (PRT)	50% (TUR)
2002	16%	31/35	25%	13% (BELf)	48% (GRC)
1998	21%	24/29	26%	11% (AUT)	42% (GRC)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

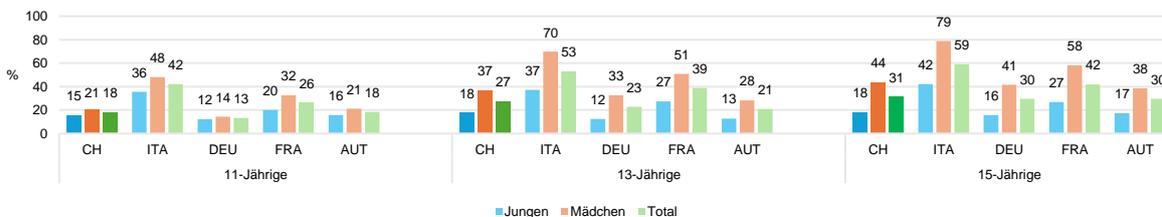
Wiederkehrende oder chronische negative Gefühle wie Traurigkeit, Reizbarkeit oder Nervosität können das Wohlbefinden und die körperliche und psychische Gesundheit stark beeinflussen.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hast du dich in den letzten 6 Monaten [gereizt, schlecht gelaunt gefühlt]?'. Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.8 Nervosität

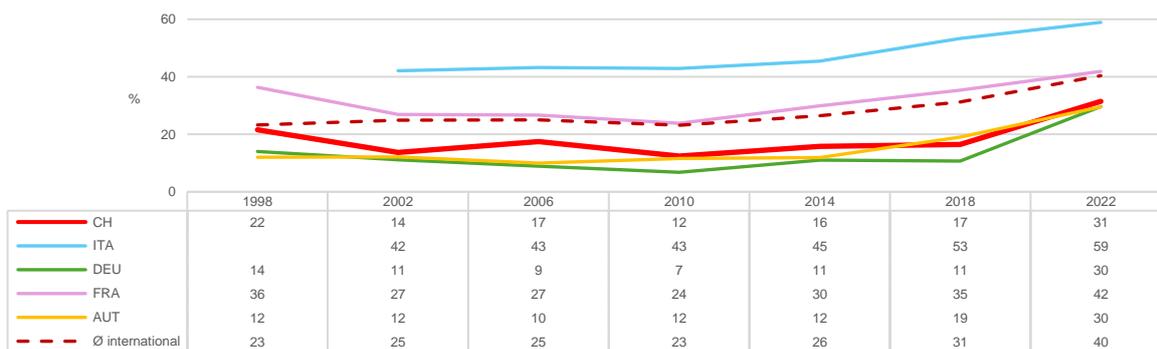
Im Vergleich mit den Nachbarländern befindet sich die Schweiz 2022 auf etwa ähnlichem Niveau wie Deutschland, Frankreich und Österreich, während in Italien prozentual mehr Jugendliche berichten, sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich nervös gefühlt zu haben (Abbildung 15). Die Mädchen scheinen vor allem bei den 13- und 15-Jährigen häufiger betroffen zu sein als die Jungen. Seit 2014 lässt sich bei den 15-Jährigen in den fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ein Anstieg beobachten (Abbildung 16), wobei die Schweiz im internationalen Ranking wie seit 2002 weiterhin im untersten Drittel positioniert ist (Tabelle 9).

Abbildung 15 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich nervös gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 16 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die sich in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich nervös gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 9 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Nervosität; HBSC 1998-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	31%	34/44	40%	28% (GRL)	60% (GRC)
2018	17%	42/45	31%	11% (DEU)	53% (ITA)
2014	16%	38/42	26%	11% (DEU)	45% (ITA)
2010	12%	36/40	23%	7% (DEU)	46% (TUR)
2006	17%	30/41	25%	9% (DEU)	45% (ISR)
2002	14%	30/35	25%	6% (DNK)	48% (GRC)
1998	22%	15/29	23%	9% (NOR)	46% (GRC)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

Wiederkehrende oder chronische negative Gefühle wie Traurigkeit, Reizbarkeit oder Nervosität können das Wohlbefinden und die körperliche und psychische Gesundheit stark beeinflussen.

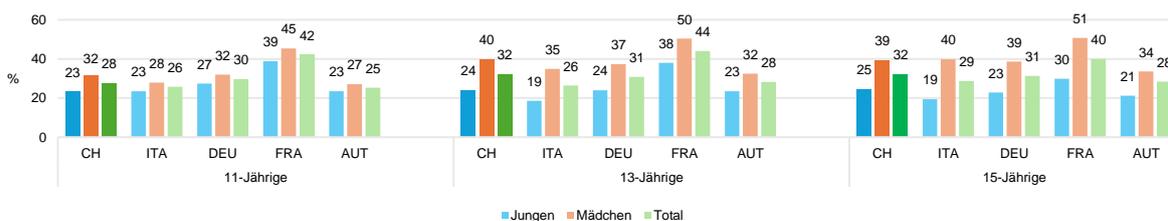
Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hast du dich in den letzten 6 Monaten [nervös gefühlt]?'.

Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.9 Einschlafschwierigkeiten

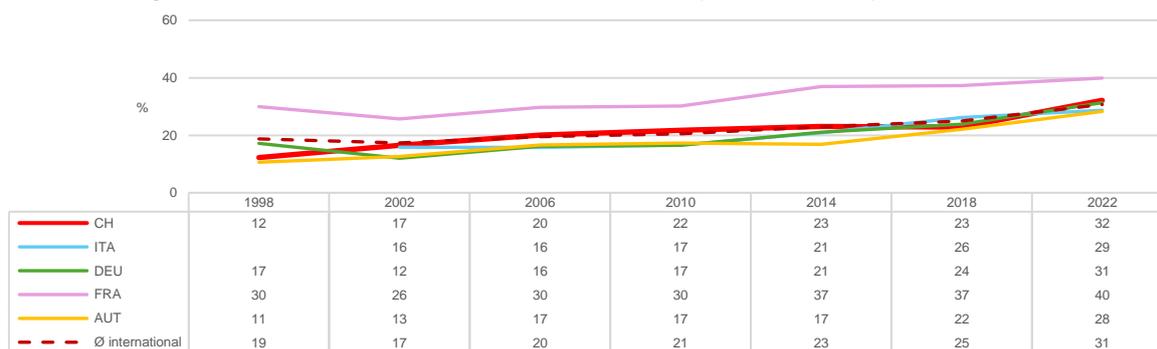
Im Vergleich mit den Nachbarländern befindet sich die Schweiz 2022 auf etwa ähnlichem Niveau wie Deutschland, Italien und Österreich, während in Frankreich prozentual mehr Jugendliche berichten, in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Einschlafschwierigkeiten gehabt zu haben (Abbildung 17). Die Mädchen scheinen generell häufiger davon betroffen zu sein als die Jungen. Seit 2006 lässt sich bei den 15-Jährigen in den fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ein leichter, stetiger Anstieg beobachten, wobei der Anstieg insbesondere in der Schweiz und in Deutschland zwischen 2018 und 2022 am stärksten ausgefallen zu sein scheint (Abbildung 18). Im internationalen Ranking ist die Schweiz 2022 vom untersten ins mittlere Drittel gerutscht, wobei sie sich vor 2018 bereits mehrere Jahre dort befunden hatte (Tabelle 10).

Abbildung 17 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Einschlafschwierigkeiten hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 18 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Einschlafschwierigkeiten hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 10 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Einschlafschwierigkeiten; HBSC 1998-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	32%	17/44	31%	18% (TJK)	44% (ENG)
2018	23%	31/45	25%	14% (KAZ)	41% (GRL)
2014	23%	19/42	23%	12% (UKR)	37% (FRA)
2010	22%	16/40	21%	8% (UKR)	30% (FRA)
2006	20%	20/41	20%	8% (UKR)	30% (FRA)
2002	17%	18/35	17%	5% (MLT)	26% (CAN)
1998	12%	25/29	19%	10% (SVK)	30% (FRA)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

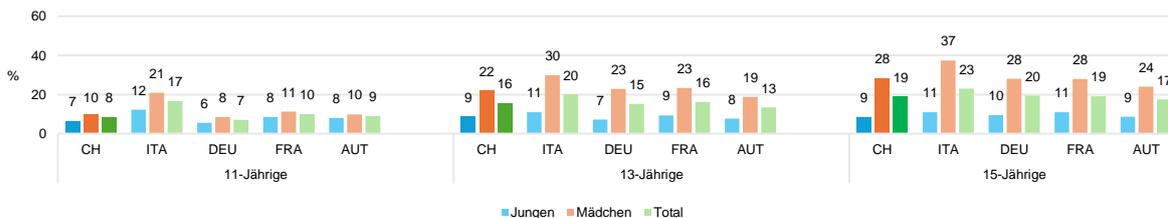
Schlaf ist essenziell für die Entwicklung und die Gesundheit. Gleichzeitig können wiederkehrende oder chronische Einschlafschwierigkeiten auf verschiedenste Formen von Stress, eine lange Nutzung von Bildschirmen kurz vor dem Schlafengehen, mangelnde Bewegung tagsüber, unausgewogene Ernährung, Koffeinkonsum oder Ängste hinweisen.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft [konntest] du in den letzten 6 Monaten [schlecht einschlafen]?'
Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.10 Schwindelgefühle

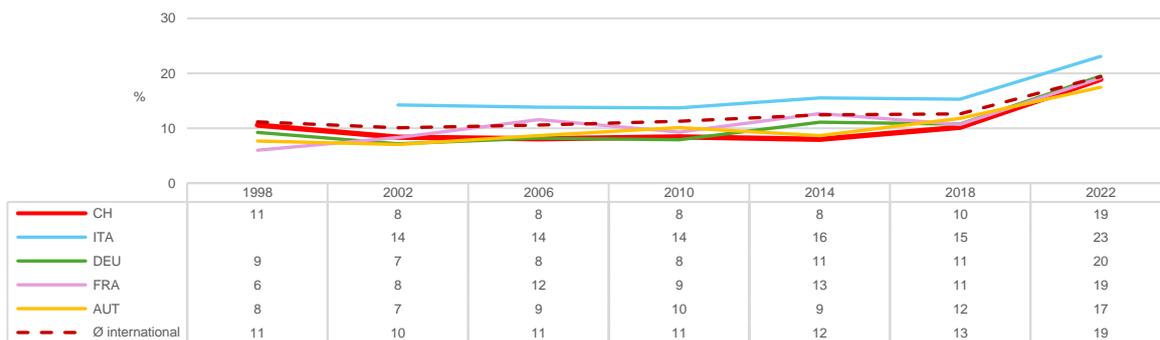
Im Vergleich mit den Nachbarländern befindet sich die Schweiz 2022 auf etwa ähnlichem Niveau wie Deutschland, Frankreich und Österreich, während in Italien prozentual mehr Jugendliche berichten, in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Schwindelgefühle gehabt zu haben (Abbildung 19). Die 13- und 15-jährigen Mädchen scheinen generell häufiger betroffen zu sein als die gleichaltrigen Jungen. Nachdem die Anteile bei den 15-Jährigen von 1998 bis 2018 mehr oder weniger stabil geblieben waren, sind sie zwischen 2018 und 2022 in den fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder deutlich angestiegen (Abbildung 20). Zudem ist die Schweiz 2022 im internationalen Ranking erstmals seit 2002 im mittleren und nicht im untersten Drittel aufzufinden (Tabelle 11).

Abbildung 19 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 12 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Schwindelgefühle hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 20 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 6 Monaten mehrmals pro Woche oder täglich Schwindelgefühle hatten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 11 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Schwindelgefühle; HBSC 1998-2022)

Jahr	CH (%)	Rang CH	Ø int. (%)	niedr. % (Land)	höchst. % (Land)
2022	19%	26/44	19%	9% (CZE)	29% (EST)
2018	10%	31/45	13%	5% (CZE)	21% (EST)
2014	8%	40/42	12%	6% (CZE)	19% (ISR)
2010	8%	32/40	11%	5% (SLV)	18% (ISR)
2006	8%	34/41	11%	5% (CZE)	20% (ISR)
2002	8%	21/35	10%	6% (MLT)	18% (EST)
1998	11%	12/29	11%	4% (CZE)	25% (EST)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

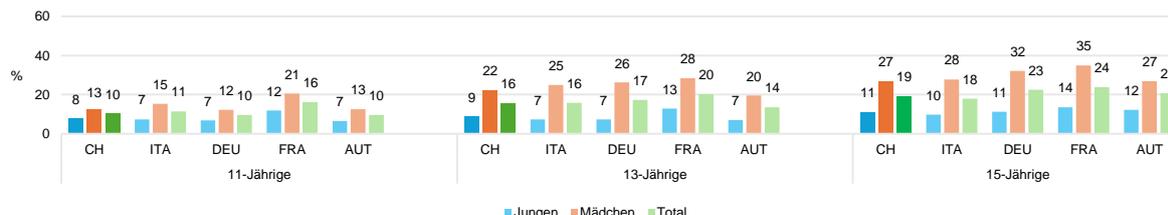
Schwindelgefühle können bspw. im Zusammenhang mit niedrigem Blutdruck während des Wachstums, Verspannungen des Nackens, Stress, Ängsten, langem Sitzen oder unausgewogener Ernährung auftreten und können den Alltag und das Wohlbefinden stark beeinflussen.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hast du dich in den letzten 6 Monaten [schwindlig gefühlt]?'. Antwortmöglichkeiten: 'etwa täglich', 'mehrmals pro Woche', 'ungefähr einmal pro Woche', 'ungefähr einmal pro Monat', 'selten oder nie'.

3.11 Anhaltende Einsamkeitsgefühle

Während sich die Schweiz bei den 11-Jährigen im Vergleich mit den Nachbarländern 2022 auf etwa ähnlichem Niveau wie Deutschland, Italien und Österreich befindet, weist Frankreich prozentual einen deutlich höheren Anteil an Jugendlichen auf, die angeben, sich in den letzten 12 Monaten meistens oder immer einsam gefühlt zu haben (Abbildung 21). Bei den 13- und 15-Jährigen scheint dieser Unterschied etwas weniger markant zu sein, wobei Frankreich im Vergleich mit den anderen vier Ländern weiterhin den höchsten Anteil aufweist. Im internationalen Ranking befinden sich die 15-Jährigen in der Schweiz 2022 im mittleren Drittel (Tabelle 12). Die Frage wurde 2022 zum ersten Mal gestellt.

Abbildung 21 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich in den letzten 12 Monaten meistens oder immer einsam gefühlt haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Tabelle 12 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Einsamkeitsgefühle; HBSC 2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	19%	27/44	22%	10% (DNK)	30% (POL)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

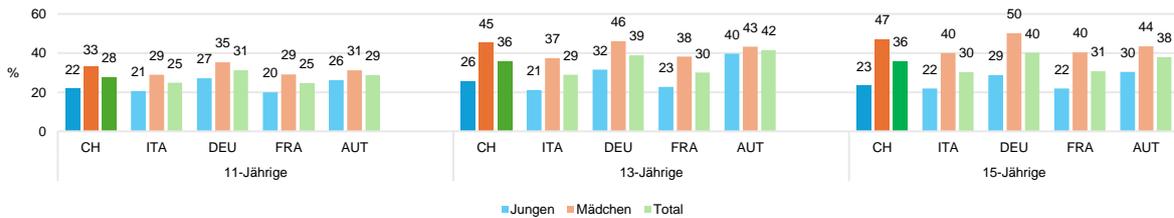
Anhaltende Einsamkeitsgefühle können einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden der Jugendlichen und damit negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft hast du dich in den letzten 12 Monaten einsam gefühlt?'. Antwortmöglichkeiten: 'nie', 'selten', 'manchmal', 'meistens', 'immer'.

3.12 Negatives Körperbild (sich als zu dick wahrnehmen)

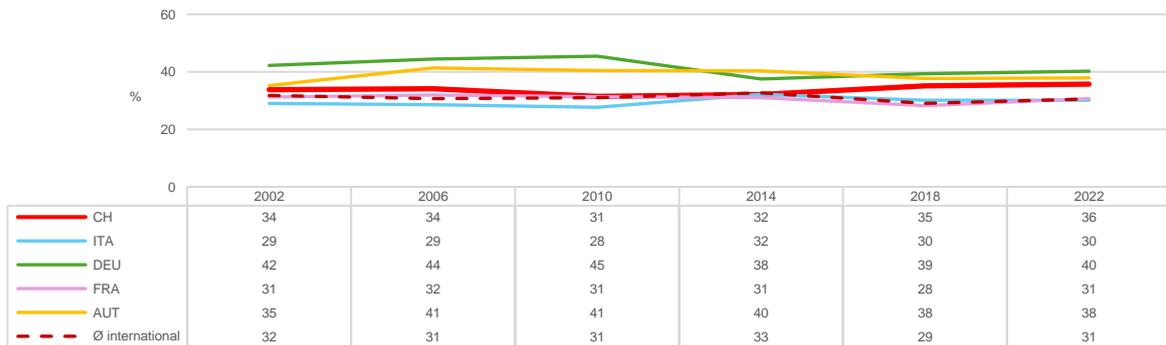
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist die Schweiz 2022 etwa ähnlich hohe Werte wie Deutschland und Österreich auf, während in Italien und Frankreich etwas weniger Jugendliche angeben, ihren Körper als ein bisschen oder viel zu dick wahrzunehmen (Abbildung 22). Die Mädchen sind häufiger betroffen als die Jungen. Bei den 15-Jährigen scheinen die Anteile in den fünf Ländern und im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder seit 2002 relativ stabil geblieben zu sein (Abbildung 23). Dennoch hat sich die Schweiz im internationalen Ranking seit 2018 deutlich verschlechtert (Tabelle 13). Während sie von 2002 bis 2014 im mittleren Drittel positioniert war, befand sie sich 2018 und 2022 im obersten Drittel mit den höchsten Anteilen an 15-Jährigen, die sich als zu dick wahrnehmen.

Abbildung 22 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die denken, dass sie ein bisschen oder viel zu dick sind, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 23 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die denken, dass sie ein bisschen oder viel zu dick sind, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 13 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Körperbild; HBSC 2002-2022)

Jahr	CH (%)	Rang CH	Ø int. (%)	niedr. %	höchst. %
2022	36%	13/42	31%	12% (TJK)	46% (POL)
2018	35%	10/43	29%	7% (SRB)	42% (POL)
2014	32%	23/42	33%	7% (MKD)	46% (POL)
2010	31%	20/39	31%	12% (ARM)	45% (DEU)
2006	34%	16/41	31%	12% (RUS)	44% (DEU)
2002	34%	18/35	32%	10% (RUS)	43% (BELfr)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

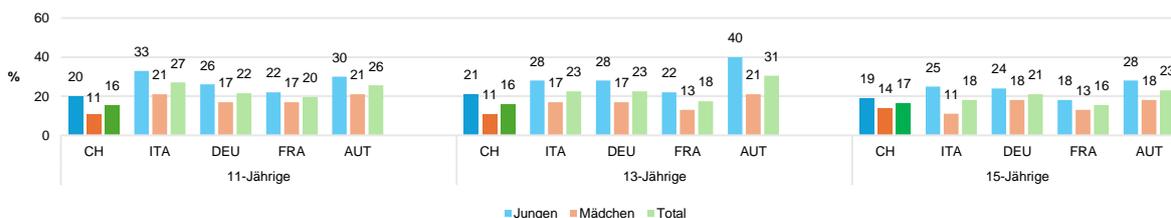
Ein negatives Körperbild kann zu Depressivität, Angst, einem geringen Selbstwertgefühl oder gestörtem Essverhalten führen, weshalb es einen wichtigen Aspekt der Gesundheit darstellt.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Denkst du, dass du...' '...viel zu dünn bist?', '...ein bisschen zu dünn bist?', '...ungefähr das richtige Gewicht hast?', '...ein bisschen zu dick bist?', '...viel zu dick bist?'.

3.13 Übergewicht (gemäss geschätztem BMI)

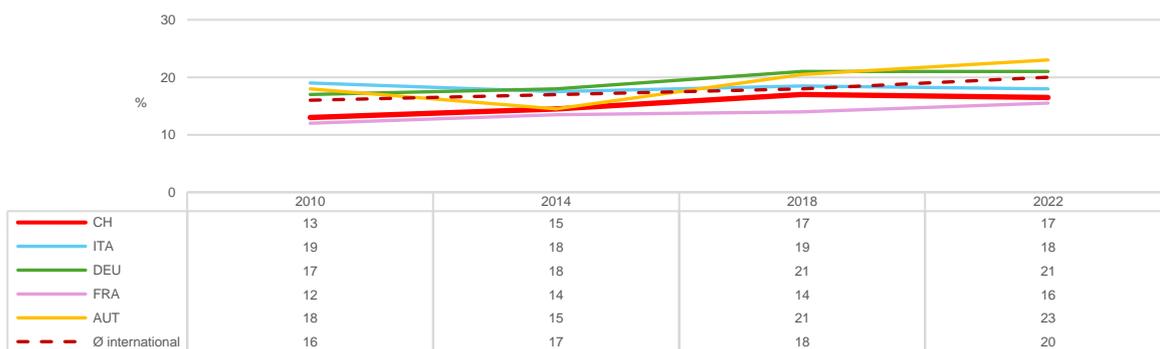
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist die Schweiz 2022 zusammen mit Frankreich (und Italien bei den 15-Jährigen), die niedrigsten Anteile an Jugendliche mit Übergewicht (d.h. leichtes bis starkes Übergewicht/Adipositas) auf, während die Anteile in Deutschland und Österreich am höchsten sind (Abbildung 24). Bei den 15-Jährigen scheinen die Anteile in den fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder seit 2002 stetig angestiegen zu sein, wobei die Anteile in der Schweiz, in Deutschland und in Italien zwischen 2018 und 2022 stabil geblieben sind (Abbildung 25). Im internationalen Ranking befand sich die Schweiz seit 2002 (mit Ausnahme von 2018) jeweils im untersten Drittel mit den tiefsten Anteilen an 15-Jährigen mit leichtem bis starkem Übergewicht (Tabelle 14).

Abbildung 24 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die gemäss geschätztem Body-Mass-Index (BMI) von leichtem bis starkem Übergewicht betroffen sind, in der Schweiz¹ und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 25 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die gemäss geschätztem Body-Mass-Index (BMI) von leichtem bis starkem Übergewicht betroffen sind, in der Schweiz¹ und ihren Nachbarländern (HBSC 2010-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 14 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Übergewicht; HBSC 2010-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	17%	31/39	20%	6% (TJK)	32% (MLT)
2018	17%	28/45	18%	8% (KAZ)	36% (MLT)
2014	15%	33/42	17%	10% (ALB)	30% (MLT)
2010	13%	27/39	16%	10% (RUS)	34% (USA)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

Im Rahmen der HBSC-Studie wird der Body-Mass-Index [BMI = Gewicht in kg/ (Grösse in m)²] basierend auf den Angaben der Schülerinnen und Schüler (und nicht auf tatsächlichen Messungen) **geschätzt**. Das Übergewicht (leicht bis stark) wird anschliessend anhand der WHO-Wachstumskurven für Kinder und Jugendliche¹ (De Onis et al., 2007) evaluiert.

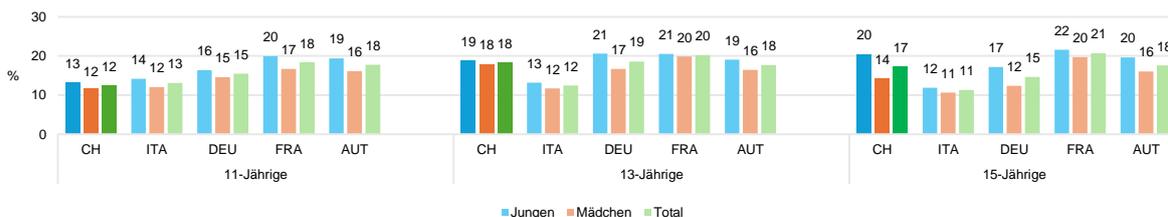
Folgende Fragen wurden beantwortet: 'Wie viel wiegst du (ohne Kleidung)?', 'Wie gross bist du (ohne Schuhe)?'.

¹ Die hier für die Schweiz präsentierten Zahlen weichen von den im Rahmen der [nationalen Auswertungen](#) präsentierten Zahlen ab, da bei Letzteren anstatt der WHO-Wachstumskurven (De Onis et al., 2007) die Grenzwerte der *International Obesity Task Force* (IOTF; Cole, 2000) zur Beurteilung des BMIs herangezogen wurden.

3.14 Täglicher Konsum zuckerhaltiger Getränke

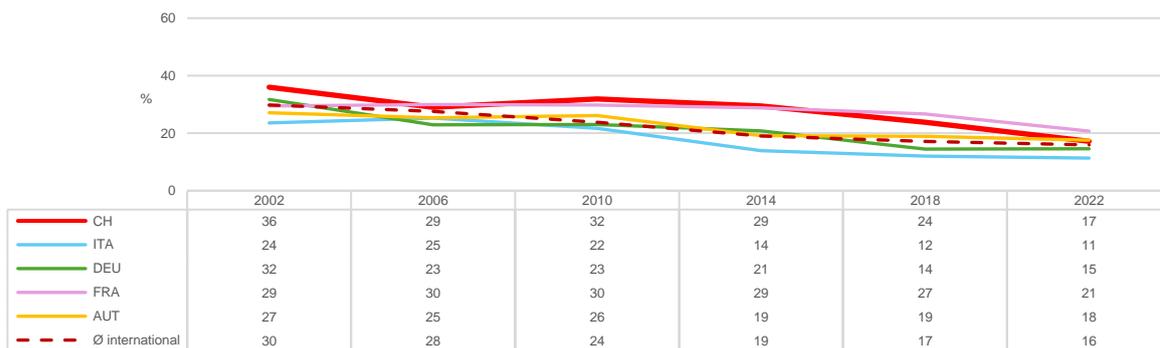
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist die Schweiz 2022 ähnlich wie Italien die kleinsten Anteile an 11-Jährigen auf, die mindestens einmal pro Tag zuckerhaltige Getränke konsumieren (Abbildung 26). Hingegen liegen die Anteile bei den 13- und 15-Jährigen auf etwas höherem Niveau, ähnlich wie in Frankreich und Österreich, welche in allen Altersgruppen aus den fünf Ländern die höchsten Werte aufweisen. Bei den 15-Jährigen lässt sich im Durchschnitt über alle Länder seit 2002 ein leichter stetiger Abwärtstrend beobachten, welcher ab 2014 auch in der Schweiz und ihren Nachbarländern sichtbar wird (Abbildung 27). Im Ranking aller teilnehmenden Länder befindet sich die Schweiz 2022 wieder im mittleren Drittel, nachdem sie sich von 2010 bis 2018 im obersten Drittel befand (Tabelle 15).

Abbildung 26 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die mindestens einmal pro Tag zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 27 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die mindestens einmal pro Tag zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 15 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (zuckerhaltige Getränke; HBSC 2002-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	17%	18/43	16%	5% (ISL)	42% (GRL)
2018	24%	14/45	17%	5% (ISL)	33% (MDK)
2014	29%	13/42	19%	3% (FIN)	38% (MLT)
2010	32%	11/39	24%	5% (EST)	44% (SVN)
2006	29%	21/41	28%	6% (FIN)	50% (BGR)
2002	36%	14/35	30%	8% (EST)	56% (ISR)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

Der Konsum von Süss- und Energiegetränken sollte aufgrund deren hohen Zucker- bzw. Süsstoff- und Säuregehalts eingeschränkt werden (SGE, 2022).

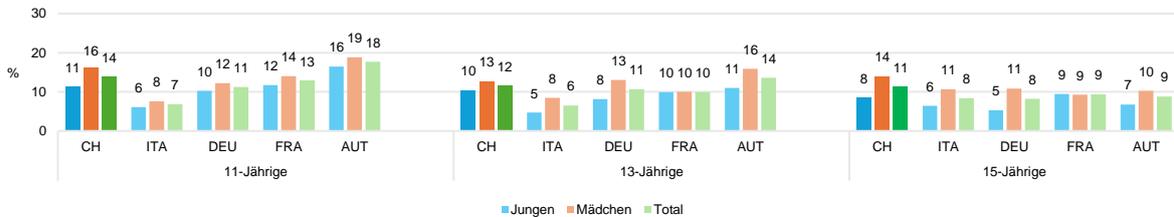
Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie häufig in der Woche isst oder trinkst du normalerweise [...Cola oder andere zuckerhaltige Getränke]?^a'. Antwortmöglichkeiten: 'nie', 'seltener als einmal in der Woche', 'einmal in der Woche', 'an 2-4 Tagen in der Woche', 'an 5-6 Tagen in der Woche', 'einmal pro Tag', 'mehrmals pro Tag'.

^a «Light-»- und «Zero»-Getränke (mit künstlichen Süsstoffen) wurden separat erhoben. Dennoch ist es möglich, dass einige Schülerinnen und Schüler beim Ausfüllen des Fragebogens nicht richtig zwischen den beiden Getränketypen unterschieden haben.

3.15 Früchte- und Gemüsekonsum mehrmals täglich

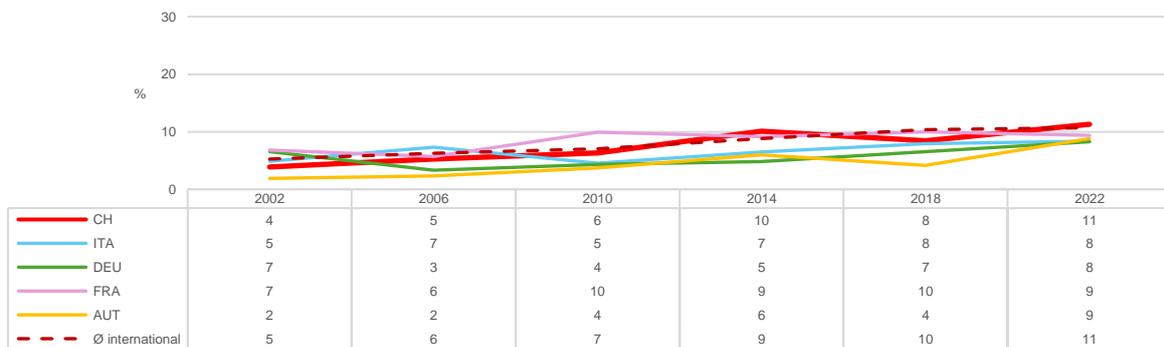
Im Vergleich zu den Nachbarländern essen 2022 bei den 11- und den 13-Jährigen in Österreich, gefolgt von der Schweiz, prozentual am meisten Jugendliche mehrmals täglich Früchte und Gemüse. Bei den 15-Jährigen liegt die Schweiz unter den fünf Ländern knapp an vorderster Stelle (Abbildung 28). Im Durchschnitt aller teilnehmender Länder lässt sich bei den 15-Jährigen von 2002 bis 2022 ein leichter, aber stetiger Anstieg des Anteils beobachten, während sich die Anteile in den einzelnen Ländern unterschiedlich entwickelt haben (Abbildung 29). Im Ranking aller teilnehmender Länder ist die Schweiz seit 2002 im mittleren Drittel positioniert (Tabelle 16).

Abbildung 28 – Anteil an 11-, 13- und 15-Jährigen, die mehrmals täglich Früchte und Gemüse essen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 29 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die mehrmals täglich Früchte und Gemüse essen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2002-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 16 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Früchte & Gemüse; HBSC 2002-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	11%	16/44	11%	3% (GRC)	35% (TJK)
2018	8%	28/47	10%	4% (TUR)	20% (ALB)
2014	10%	16/42	9%	3% (GRC)	20% (ISR)
2010	6%	19/40	7%	2% (NDL)	16% (ISR)
2006	5%	21/41	6%	2% (GRC)	17% (ISR)
2002	4%	23/35	5%	2% (GRC)	18% (ISR)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

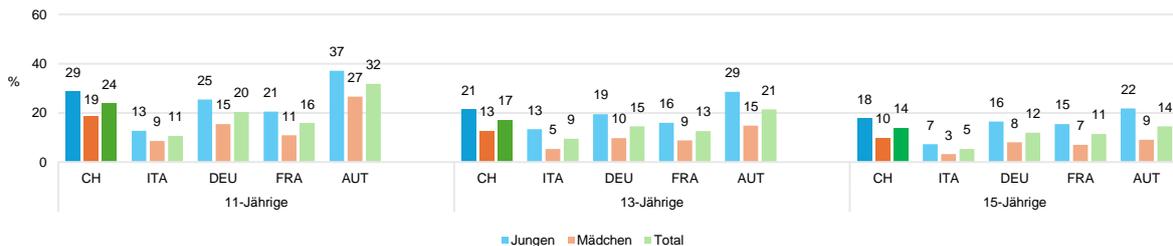
Der Konsum von Früchten und Gemüse trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei und liefert wichtige Nährstoffe für das Wachstum und die Entwicklung der Jugendlichen. Deshalb wird empfohlen, mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu essen (zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse; SGE, 2022).

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie häufig in der Woche isst oder trinkst du normalerweise [Obst/Früchte / Gemüse]?'. Antwortmöglichkeiten: 'nie', 'seltener als einmal in der Woche', 'einmal in der Woche', 'an 2-4 Tagen in der Woche', 'an 5-6 Tagen in der Woche', 'einmal pro Tag', 'mehrmals pro Tag'.

3.16 Mind. 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag (geschätzt basierend auf den Aussagen der Schülerinnen und Schüler)

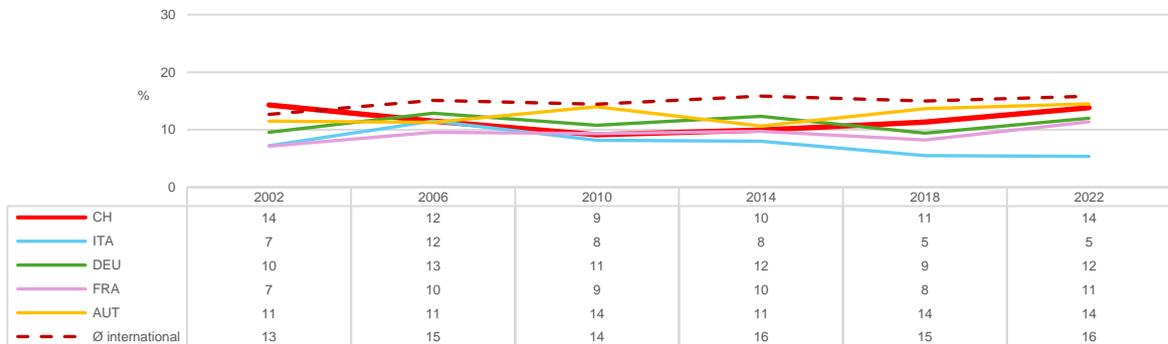
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist die Schweiz 2022 die zweithöchsten Anteile an 11- und 13-jährigen Jugendlichen auf, die in den letzten 7 Tagen jeden Tag für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren, während Österreich die höchsten Anteile hat. Bei den 15-Jährigen lagen Österreich und die Schweiz zusammen an der Spitze, während Italien, Deutschland und Frankreich in allen drei Altersgruppen etwas kleinere Anteile aufweisen (Abbildung 30). Bei den 15-Jährigen scheint der Anteil im Durchschnitt aller teilnehmenden Länder seit 2002 relativ stabil geblieben zu sein, wobei sich in der Schweiz und den Nachbarländern unterschiedliche Entwicklungen zeigen (Abbildung 31). Im internationalen Ranking befindet sich die Schweiz 2022 zum ersten Mal im mittleren Drittel, nachdem sie seit 2006 jeweils im hintersten Drittel positioniert war (Tabelle 17).

Abbildung 30 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 7 Tagen jeden Tag für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2022)



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

Abbildung 31 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die in den letzten 7 Tagen jeden Tag für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2002-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 17 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (körperliche Aktivität; HBS 2002-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	14%	30/45	16%	5% (ITA)	28% (KAZ)
2018	11%	35/45	15%	6% (ITA)	31% (KAZ)
2014	10%	40/42	16%	8% (ISR)	23% (MDA)
2010	9%	38/39	14%	8% (ITA)	25% (USA)
2006	12%	31/41	15%	11% (ISR)	37% (SVK)
2002	14%	11/34	13%	6% (PRT)	25% (USA)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

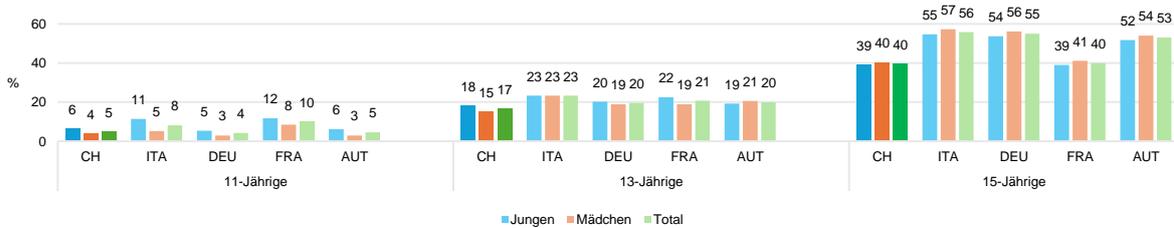
Für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren empfiehlt das Netzwerk Gesundheit und Bewegung (hepa.ch; BASPO et al., 2022) unter anderem, sich über die Woche verteilt im Durchschnitt mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität ausdauerorientiert zu bewegen (z.B. beim Spielen, Rennen, oder bei Alltagsaktivitäten).

Folgende Frage wurde beantwortet: 'An wie vielen der vergangenen 7 Tagen warst du mindestens für 60 Minuten körperlich aktiv?'. Antwortmöglichkeiten: 'an keinem Tag', 'an 1 Tag', 'an 2 Tagen', [...] 'an 7 Tagen'.

3.17 Alkoholkonsum in den letzten 30 Tagen

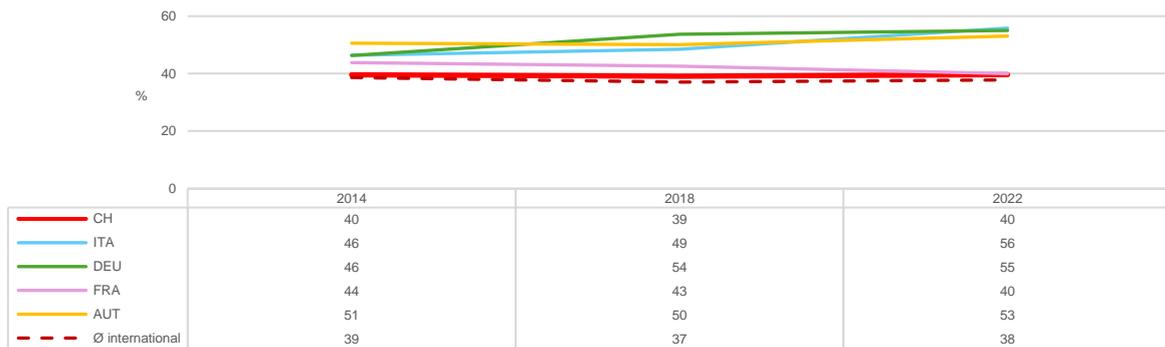
Im Vergleich zu den Nachbarländern konsumieren in der Schweiz 2022 mitunter die kleinsten Anteile an Jugendlichen in den 30 Tagen vor der Befragung Alkohol, wobei je nach Altersgruppe andere Nachbarländer die grössten Anteile aufweisen (Abbildung 32). Bei den 15-Jährigen ist der Anteil im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder sowie in der Schweiz und Österreich seit 2014 relativ stabil geblieben. Hingegen scheint der Anteil in Italien und Deutschland angestiegen und in Frankreich gesunken zu sein (Abbildung 33). Im Ranking aller teilnehmenden Länder ist die Schweiz seit 2014 etwa in der Mitte positioniert (Tabelle 18).

Abbildung 32 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Alkohol getrunken haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 33 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Alkohol getrunken haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2014-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 18 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Alkohol; HBSC 2014-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	40%	21/44	38%	<1% (TJK)	69% (DNK)
2018	39%	22/45	37%	4% (KAZ)	64% (DNK)
2014	40%	21/42	39%	12% (ISL)	60% (DNK)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

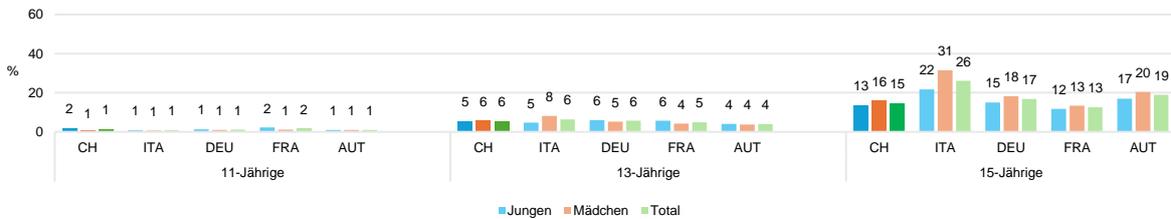
Alkoholkonsum kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, die körperliche und geistige Entwicklung beeinträchtigen, sowie Alkoholvergiftungen oder Unfälle verursachen (Babor et al., 2023).

Folgende Frage wurde beantwortet: 'An wie vielen Tagen (wenn überhaupt) hast du [in den letzten 30 Tagen] alkoholische Getränke getrunken?'. Antwortmöglichkeiten: 'nie', 'an 1-2 Tagen', 'an 3-5 Tagen', 'an 6-9 Tagen', 'an 20-29 Tagen', 'an 30 oder mehr Tagen'.

3.18 Konsum herkömmlicher Zigaretten in den letzten 30 Tagen

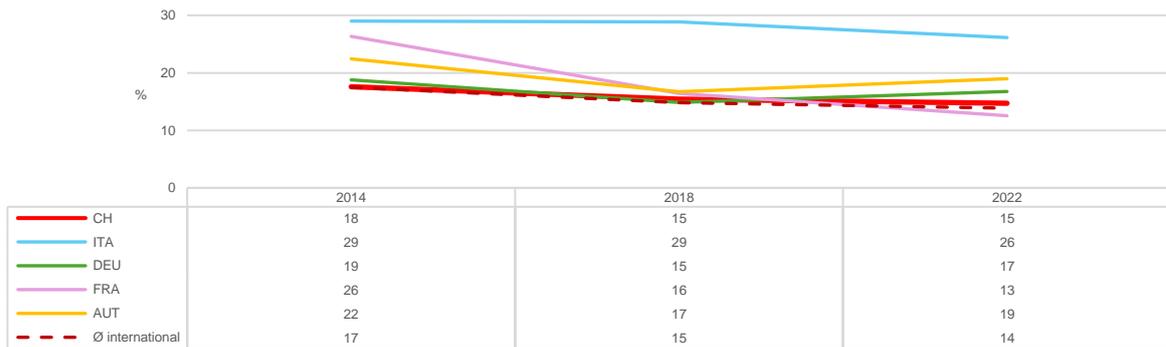
Bei den 11- und 13-Jährigen liegen 2022 die Anteile, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal herkömmliche Zigaretten geraucht haben, in der Schweiz und den Nachbarländern auf ähnlichem Niveau (Abbildung 34). Bei den 15-Jährigen weist Italien den höchsten Anteil auf. Die Anteile in dieser Altersgruppe scheinen zwischen 2014 und 2018 abgenommen zu haben (mit Ausnahme von Italien), wobei sich diese Abnahme zwischen 2018 und 2022 nicht fortgesetzt hat (Abbildung 35). Im Ranking aller teilnehmenden Länder ist die Schweiz seit 2014 etwa in der Mitte positioniert (Tabelle 19).

Abbildung 34 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal herkömmliche Zigaretten geraucht haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HSC 2022)



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

Abbildung 35 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal herkömmliche Zigaretten geraucht haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HSC 2014-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 19 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Zigaretten; HSC 2014-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	15%	19/44	14%	2% (TJK)	46% (GRL)
2018	15%	21/44	15%	4% (AZE)	32% (BGR)
2014	18%	23/41	17%	3% (ARM)	30% (BGR)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

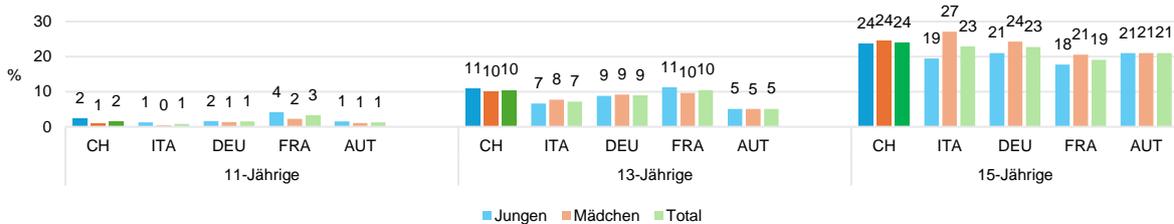
Das Zigarettenrauchen kann langfristig verschiedene negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben (z.B. Erkrankungen der Lunge und der Atemwege, Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems, oder Krebserkrankungen). Das darin enthaltene Nikotin schädigt zudem die Entwicklung des Gehirns von Jugendlichen und führt schnell zu einer Abhängigkeit (HHS, 2014).

Folgende Frage wurde beantwortet: 'An wie vielen Tagen (wenn überhaupt) hast du [in den letzten 30 Tagen] Zigaretten geraucht?'. Antwortmöglichkeiten: 'nie', 'an 1-2 Tagen', 'an 3-5 Tagen', 'an 6-9 Tagen', 'an 20-29 Tagen', 'an 30 oder mehr Tagen'.

3.19 Verwendung von E-Zigaretten in den letzten 30 Tagen

Während bei den 11-Jährigen 2022 die Schweiz und ihre Nachbarländer etwa ähnlich hohe Anteile aufweisen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal eine E-Zigarette verwendet haben, hat die Schweiz bei den 13- und 15-Jährigen mitunter die höchsten Anteile (Abbildung 36). Bei den 15-Jährigen befindet sich die Schweiz im Ranking aller teilnehmenden Länder 2022 im obersten Drittel mit den höchsten Anteilen, die in den letzten 30 Tagen ein E-Zigarette verwendet haben (Tabelle 20). Auf internationaler Ebene war diese Frage im Jahr 2022 zum ersten Mal Bestandteil der obligatorischen Fragen.

Abbildung 36 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal eine E-Zigarette verwendet haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Tabelle 20 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (E-Zigaretten; HBSC 2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	24%	11/42	19%	1% (TJK)	35% (LTU)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

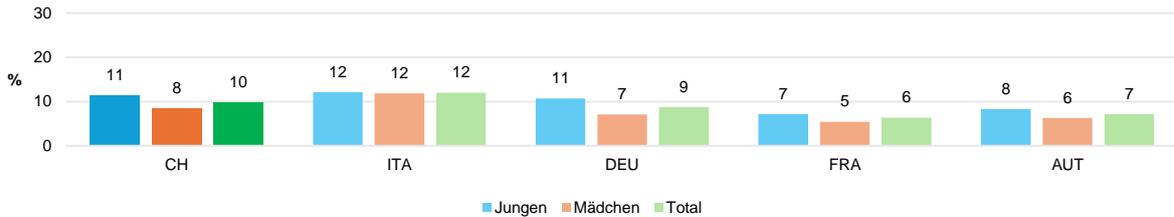
Einige der in E-Zigaretten enthaltenen Substanzen können das Risiko von Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und/oder krebserregend sein (Treede et al., 2023). Nikotin schädigt zudem der Entwicklung des Gehirns von Jugendlichen und führt schnell zu einer Abhängigkeit (HHS, 2014).

Folgende Frage wurde beantwortet: 'An wie vielen Tagen (wenn überhaupt) hast du [in den letzten 30 Tagen] E-Zigaretten benutzt?'. Antwortmöglichkeiten: 'nie', 'an 1-2 Tagen', 'an 3-5 Tagen', 'an 6-9 Tagen', 'an 20-29 Tagen', 'an 30 oder mehr Tagen'.

3.20 Cannabiskonsum in den letzten 30 Tagen

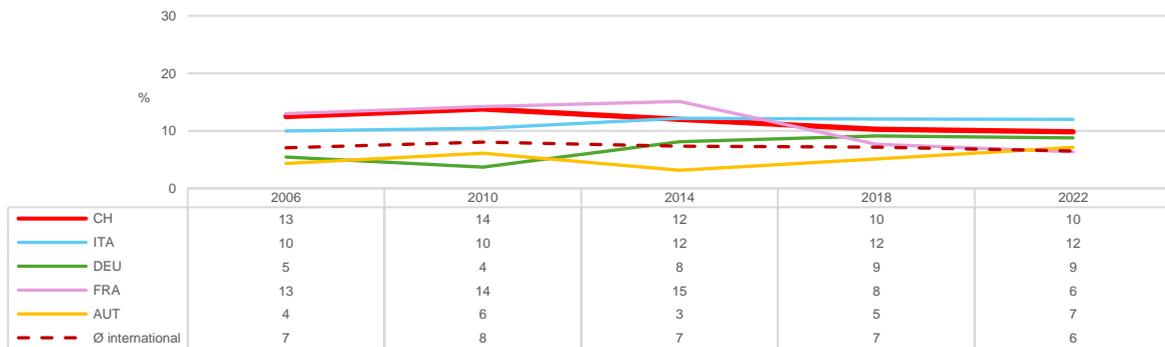
Aus ethischen Gründen wurden nur die älteren Schülerinnen und Schüler zu ihrem Cannabiskonsum befragt. Im Vergleich mit den Nachbarländern weist Italien 2022 den höchsten Anteil an 15-Jährigen auf, die in den letzten 30 Tagen Cannabis² konsumiert haben, gefolgt von der Schweiz und Deutschland, während Frankreich und Österreich die niedrigsten Werte aufweisen (Abbildung 37). Der Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder ist seit 2006 relativ stabil, wobei in der Schweiz und den Nachbarländern je nach Land leichte Anstiege und Rückgänge sichtbar sind (Abbildung 38). Im internationalen Ranking befindet sich die Schweiz seit 2006 im obersten Drittel mit den höchsten Anteilen an 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert haben (Tabelle 21).

Abbildung 37 – Anteil der 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Cannabis² konsumiert haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 38 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Cannabis² konsumiert haben, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2006-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 21 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Cannabis²; HBSC 2006-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	10%	7/42	6%	<1% (TJK)	14% (CAN)
2018	10%	7/43	7%	<1% (AZE)	17% (BGR)
2014	12%	4/39	7%	1% (MDA)	15% (FRA)
2010	14%	5/37	8%	2% (MKD)	18% (CAN)
2006	13%	6/39	7%	<1% (ROU)	17% (CAN)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

Der Konsum von Cannabis kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben (z.B. Unfälle, Sucht) und die kognitive und emotionale Entwicklung beeinträchtigen (George & Vaccarino, 2015). Wenn Cannabis zusammen mit Tabak geraucht wird, kommen die gesundheitlichen Auswirkungen des Tabaks dazu.

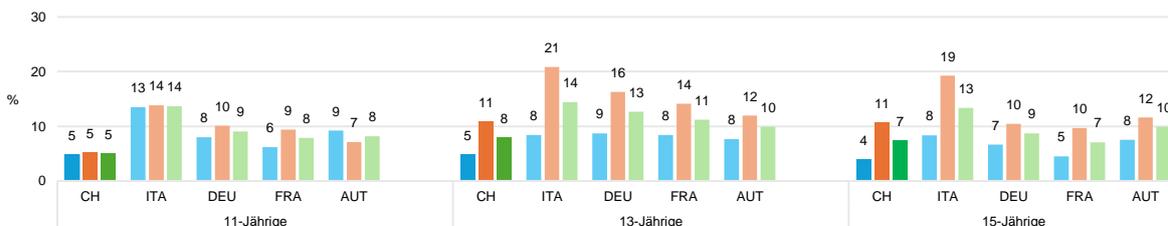
Folgende Frage wurde beantwortet: 'Hast du [in den letzten 30 Tagen] jemals Cannabis (um «high» zu werden, z.B. Joint, Shit, Marihuana, Haschisch) genommen?'. Antwortmöglichkeiten: 'nie', 'an 1-2 Tagen', 'an 3-5 Tagen', 'an 6-9 Tagen', 'an 20-29 Tagen', 'an 30 oder mehr Tagen'.

² In der Schweiz bezieht sich diese Frage auf illegalen Cannabis (THC-Gehalt ≥ 1%). Der rechtliche Status von Cannabisprodukten variiert jedoch von Land zu Land, weshalb sich diese Frage in einigen Ländern (z.B. Niederlande) auch auf legale Produkte beziehen kann. Dennoch bleibt der Verkauf von cannabis-haltigen Produkten an Minderjährige verboten.

3.21 Problematische Nutzung sozialer Medien

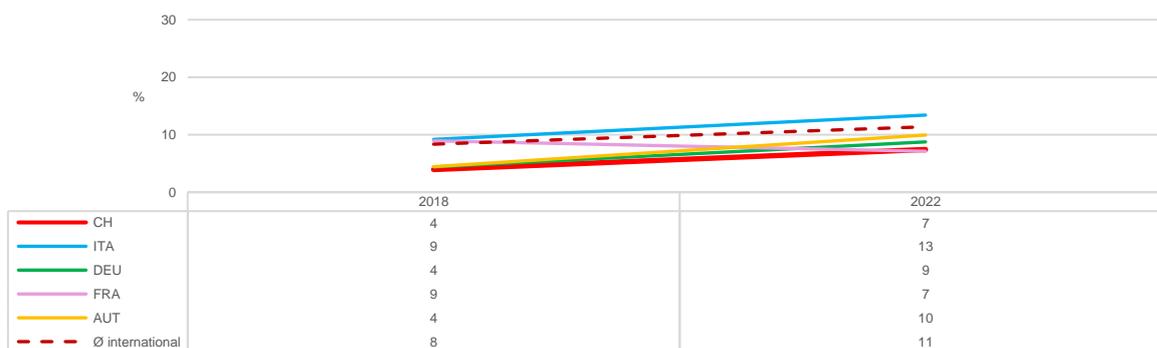
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist die Schweiz 2022 die niedrigsten Anteile auf, während Italien die höchsten Anteile an Jugendlichen mit einer problematischen Nutzung sozialer Medien hat (Abbildung 39). Bei den 15-Jährigen sind die Anteile in den fünf Ländern (mit Ausnahme von Frankreich) sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder seit 2018 angestiegen (Abbildung 40). Im Ranking aller teilnehmender Länder befand sich die Schweiz in beiden Jahren im untersten Drittel mit den kleinsten Anteilen an 15-Jährigen mit einer problematischen Nutzung sozialer Medien (Tabelle 22).

Abbildung 39 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die eine problematische Nutzung sozialer Medien aufweisen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2022)



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

Abbildung 40 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die eine problematische Nutzung sozialer Medien aufweisen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2018-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 22 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (soziale Medien; HBS 2018-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	7%	35/43	11%	5% (NLD)	24% (ROM)
2018	4%	42/42	8%	4% (CH)	17% (MLT)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

Während soziale Medien Kommunikation und soziale Kontakte erleichtern können, besteht das Risiko, die Kontrolle über die damit verbrachte Zeit zu verlieren, was erhebliche negative Auswirkungen auf den Alltag haben kann. In diesem Fall wird von einer problematischen Nutzung gesprochen.

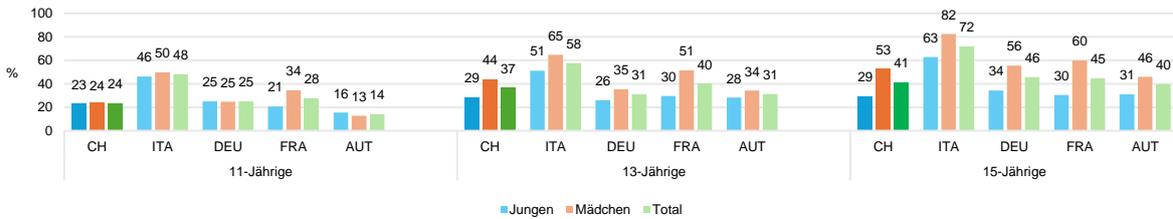
Die problematische Nutzung von sozialen Medien wurde anhand der 'Social Media Disorder Scale' (Van Den Eijnden et al., 2016) ermittelt. Diese Skala besteht aus neun Fragen^a, mit jeweils 'ja' und 'nein' als Antwortmöglichkeit. Wenn eine Schülerin/ein Schüler sechsmal oder mehr 'ja' angekreuzt hat, wird von einer problematischen Nutzung ausgegangen.

^a Die einzelnen Fragen können in den [Standardtabellen](#) eingesehen werden.

3.22 Stress durch die Arbeit für die Schule

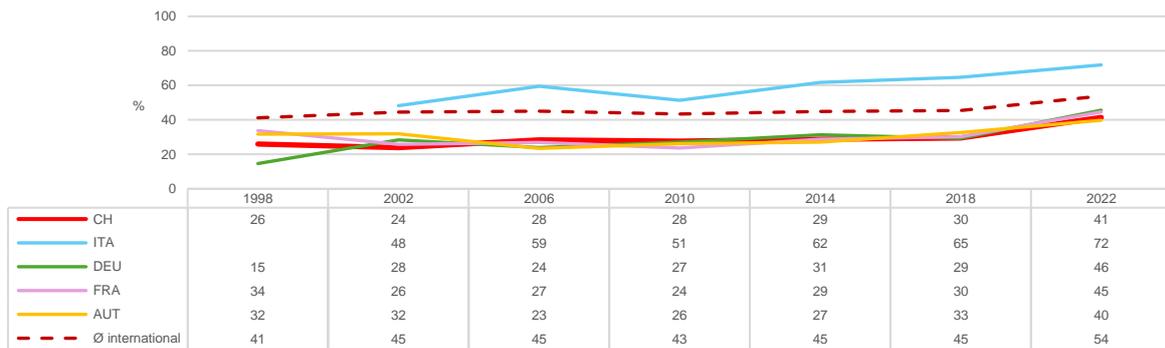
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist Italien 2022 den höchsten Anteil an Jugendlichen auf, die sich durch die Arbeit für die Schule einigermassen oder sehr gestresst fühlen, während die Anteile in der Schweiz und den anderen Nachbarländern viel tiefer ausfallen (Abbildung 41). Nachdem sich die Anteile bei den 15-Jährigen seit 2002 relativ stabil gehalten hatten, lässt sich in den fünf Ländern und im Durchschnitt aller teilnehmenden Länder zwischen 2018 und 2022 ein Anstieg beobachten (Abbildung 42). Dennoch bleibt die Schweiz 2022 wie in den früheren Jahren im untersten Drittel positioniert (Tabelle 23).

Abbildung 41 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich durch die Arbeit für die Schule einigermassen oder sehr gestresst fühlen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 2022)



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

Abbildung 42 – Entwicklung des Anteils an 15-Jährigen, die sich durch die Arbeit für die Schule einigermassen oder sehr gestresst fühlen, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBS 1998-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 23 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen (Stress Schularbeit; HBS 1998-2022)

Jahr	CH (%)	Rang CH	Ø int. (%)	niedr. %	höchst. %
2022	41%	34/44	54%	15% (GRL)	72% (ITA)
2018	30%	37/45	45%	9% (AZE)	72% (MLT)
2014	29%	33/41	45%	19% (UKR)	74% (MLT)
2010	28%	29/39	43%	18% (SVK)	69% (TUR)
2006	28%	35/41	45%	23% (AUT)	68% (PRT)
2002	24%	34/35	45%	23% (NLD)	79% (MLT)
1998	26%	23/28	41%	11% (RUS)	66% (FIN)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

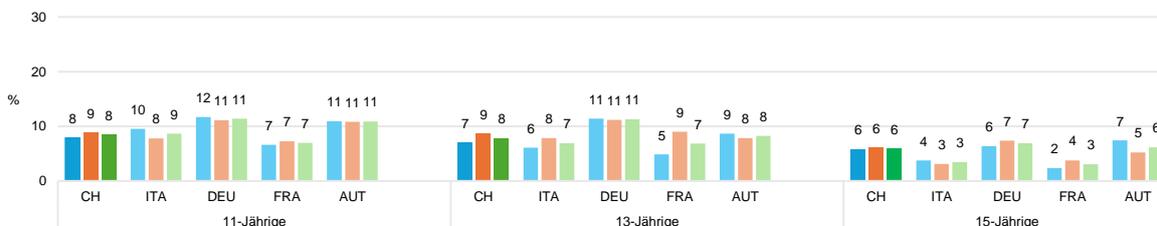
Für das Selbstvertrauen und die Motivation von Jugendlichen spielt eine erfolgreiche Bewältigung der schulischen Anforderungen eine wichtige Rolle. Jedoch können diese Anforderungen bei gewissen Jugendlichen mit grösserem Leistungsdruck und erhöhtem Stress verbunden sein.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Fühlst du dich durch die Arbeit für die Schule gestresst?'. Antwortmöglichkeiten: 'überhaupt nicht gestresst', 'ein bisschen gestresst', 'einigermassen gestresst', 'sehr gestresst'.

3.23 Opfer von Mobbing in der Schule

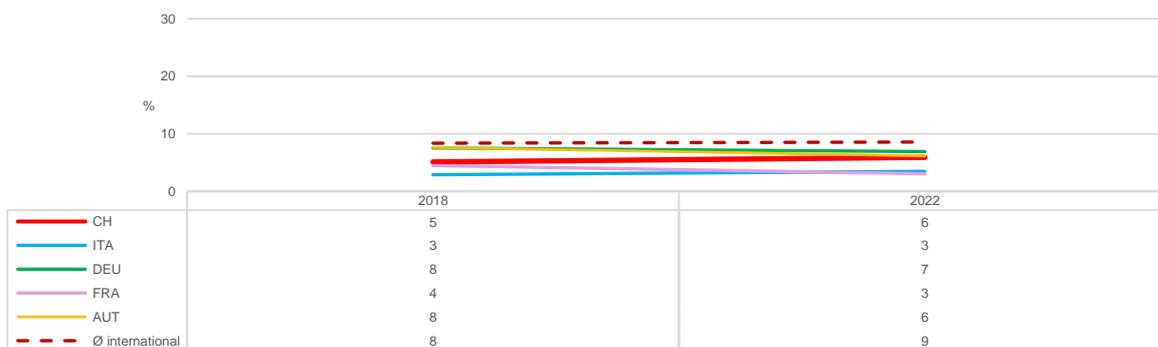
Was den Anteil an 11-, 13- und 15-Jährigen betrifft, die in den letzten Monaten in der Schule gemobbt wurden, befindet sich die Schweiz 2022 im Vergleich zu den Nachbarländern im Mittelfeld (Abbildung 43). Bei den 15-Jährigen haben sich die Anteile in den fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder im Vergleich zu 2018 kaum verändert (Abbildung 44). Im internationalen Ranking befand sich die Schweiz sowohl 2018 als auch 2022 im untersten Drittel (Tabelle 24).

Abbildung 43 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten Monaten in der Schule gemobbt wurden (mind. zwei Vorfälle pro Monat), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSO 2022)



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

Abbildung 44 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die in den letzten Monaten in der Schule gemobbt wurden (mind. zwei Vorfälle pro Monat), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSO 2018-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 24 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Mobbing in Schule; HBSO 2014-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	6%	35/45	9%	3% (FRA)	27% (LTU)
2018	5%	35/47	8%	2% (ESP)	24% (LTU)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

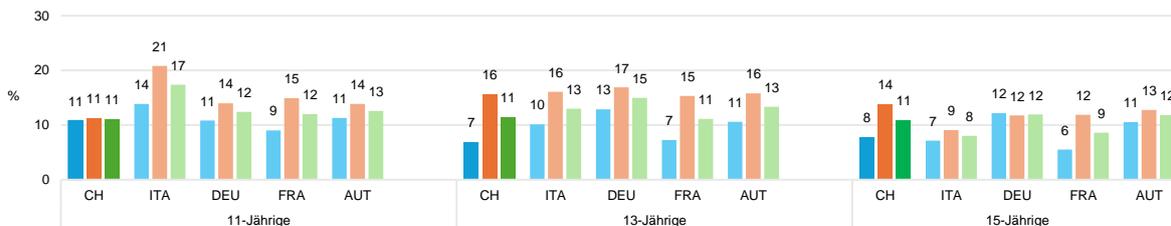
Mobbing (z. B. wiederholt und über einen längeren Zeitraum von einer anderen Person oder einer Gruppe von Personen ausgegrenzt oder belästigt worden sein), kann für die Opfer auf psychischer, zwischenmenschlicher und schulischer Ebene langfristig schwerwiegende Folgen haben (Debarbieux, 2011).

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft bist du in den letzten Monaten in der Schule gemobbt worden?'. Antwortmöglichkeiten: 'ich wurde in den letzten Monaten in der Schule nicht gemobbt', 'das ist 1 oder 2 Mal passiert', '2 oder 3 Mal pro Monat', 'ungefähr 1 Mal pro Woche', 'mehrmals pro Woche'.

3.24 Opfer von Online-Mobbing

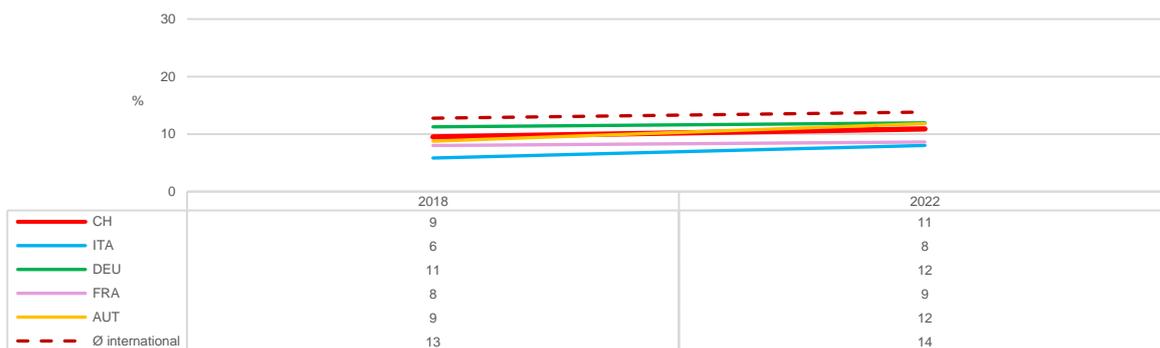
Im Jahr 2022 befinden sich die Anteile in der Schweiz auf etwa ähnlichem Niveau wie in den Nachbarländern, wobei bei den 11-Jährigen Italiener mit einem höheren Anteil, der in den letzten Monaten online gemobbt wurde (mindestens ein Vorfall), heraussticht (Abbildung 45). Ebenfalls scheint es in einigen der fünf Länder resp. der drei Altersgruppen grössere Unterschiede zwischen den Mädchen und den Jungen zu geben als in anderen. Bei den 15-Jährigen scheinen die Anteile in allen fünf Ländern sowie im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder seit 2018 leicht angestiegen zu sein (Abbildung 46). Im internationalen Ranking befand sich die Schweiz sowohl 2018 als auch 2022 im untersten Drittel (Tabelle 25).

Abbildung 45 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die in den letzten Monaten online gemobbt wurden (mindestens ein Vorfall), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 46 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die in den letzten Monaten online gemobbt wurden (mindestens ein Vorfall), in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2018-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 25 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Online-Mobbing; HBSC 2018-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	11%	32/43	14%	5% (ESP)	23% (LTU)
2018	9%	32/45	13%	5% (GRC)	22% (LTU)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

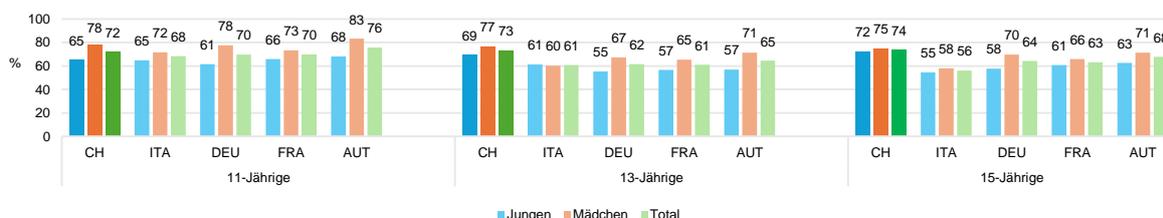
Online-Mobbing (z.B. unvorteilhafte Fotos oder beleidigende Äusserungen posten) kann für die Opfer auf psychischer, zwischenmenschlicher und schulischer Ebene schwerwiegende Folgen haben. Auch ein einmaliger Post kann sich viral verbreiten und langfristige Auswirkungen haben (Bottino et al., 2015).

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Wie oft bist du in den letzten Monaten online gemobbt worden?'. Antwortmöglichkeiten: 'ich wurde in den letzten Monaten in der Schule nicht gemobbt', 'das ist 1 oder 2 Mal passiert', '2 oder 3 Mal pro Monat', 'ungefähr 1 Mal pro Woche', 'mehrmals pro Woche'.

3.25 Hohe wahrgenommene Unterstützung durch Freundeskreis

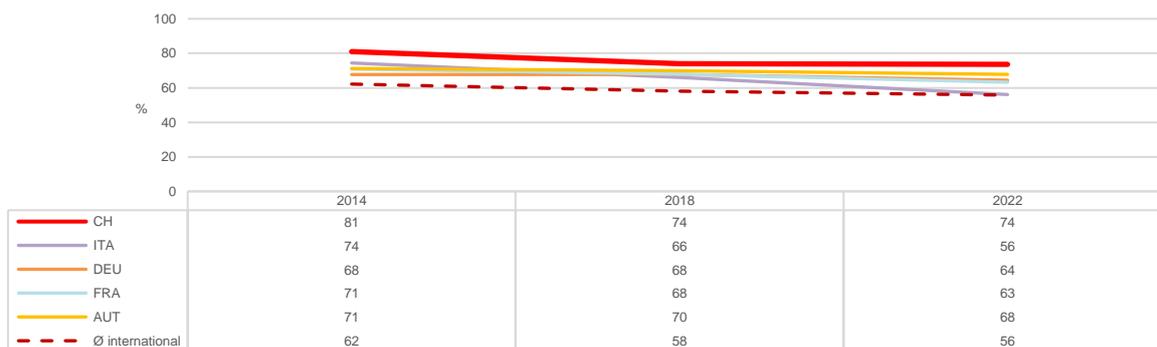
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist die Schweiz 2022 die höchsten Anteile an 13- und 15-Jährigen auf, die von einer hohen wahrgenommenen Unterstützung durch ihren Freundeskreis berichten (Abbildung 47). Bei den 11-Jährigen steht sie an zweiter Stelle, während Österreich unter den fünf Ländern den höchsten Anteil aufweist. Bei den 15-Jährigen zeigt sich im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder seit 2014 ein leichter Abwärtstrend, welcher grösstenteils auch in den fünf Ländern sichtbar ist (Abbildung 48). Im internationalen Ranking befand sich die Schweiz jedoch seit 2014 im vordersten Drittel, 2014 und 2022 sogar an erster Stelle (Tabelle 26).

Abbildung 47 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die von einer hohen Unterstützung durch ihren Freundeskreis berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBCS 2022)



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

Abbildung 48 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die von einer hohen Unterstützung durch ihren Freundeskreis berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBCS 2014-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 26 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (Unterstützung im Freundeskreis; HBCS 2014-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	74%	1/43	56%	38% (POL)	74% (CH)
2018	74%	5/45	58%	30% (POL)	78% (DNK)
2014	81%	1/40	62%	37% (UKR)	81% (CH)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

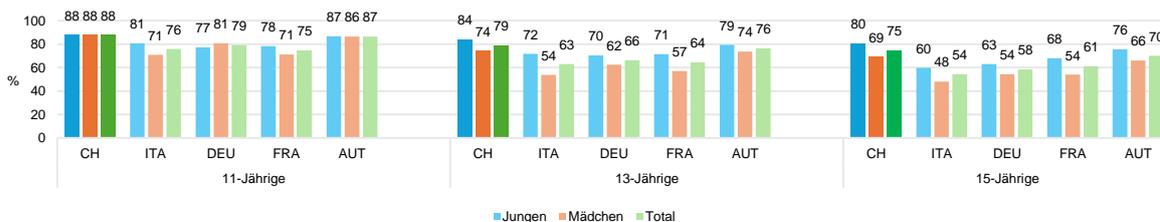
Qualitativ gute und bedeutungsvolle Beziehungen und eine hohe soziale Unterstützung durch die Familie und Freundinnen und Freunde stellen einen wichtigen Aspekt des Wohlbefindens dar und gelten als protektive Faktoren für die körperliche und psychische Gesundheit.

Die soziale Unterstützung durch den Freundeskreis wurde anhand der Peer-Subskala der MSPSS (*Multi-dimensional Scale of Perceived Social Support*; Zimet et al., 1988) gemessen. Die Subskala besteht aus 4 Aussagen, welchen auf einer Skala von 1 ('stimme überhaupt nicht zu') bis 7 ('stimme völlig zu') zugestimmt werden kann. Ein Durchschnittswert von 5.5 oder höher gilt als hohe wahrgenommene soziale Unterstützung.

3.26 Hohe wahrgenommene familiäre Unterstützung

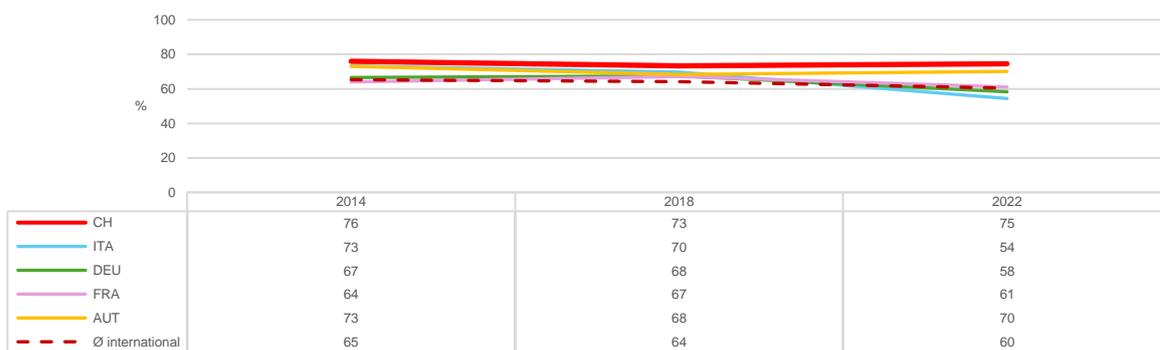
Im Vergleich mit den Nachbarländern weist die Schweiz 2022 die höchsten Anteile auf, die von einer hohen wahrgenommenen familiären Unterstützung berichten (Abbildung 49). Bei den 15-Jährigen zeigt sich im Durchschnitt über alle teilnehmenden Länder eine leichte Abnahme zwischen 2018 und 2022, welche auch in Italien, Deutschland und Frankreich stattgefunden hat (Abbildung 50). In der Schweiz und Österreich ist der Anteil zwischen 2018 und 2022 jedoch etwas angestiegen. Im internationalen Ranking befindet sich die Schweiz seit 2014 im vordersten Drittel (Tabelle 27).

Abbildung 49 – Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die von einer hohen familiären Unterstützung berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 50 – Entwicklung des Anteils an **15-Jährigen**, die von einer hohen familiären Unterstützung berichten, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2014-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 27 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den **15-Jährigen** (familiäre Unterstützung; HBSC 2014-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	75%	5/44	60%	40% (CAN)	86% (TJK)
2018	73%	13/44	64%	39% (BGR)	87% (MKD)
2014	76%	6/39	65%	49% (GRL)	83% (ALB)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

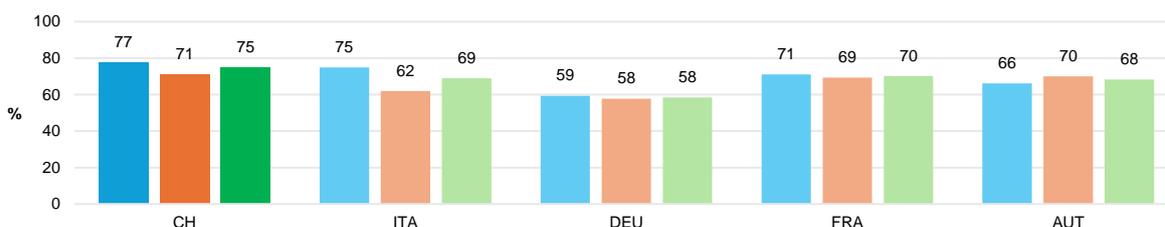
Qualitativ gute und bedeutungsvolle Beziehungen und eine hohe soziale Unterstützung durch die Familie und Freundinnen und Freunde stellen einen wichtigen Aspekt des Wohlbefindens dar und gelten als protektive Faktoren für die körperliche und psychische Gesundheit.

Die soziale familiäre Unterstützung wurde anhand der Familien-Subskala der MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*; Zimet et al., 1988) gemessen. Die Subskala besteht aus 4 Aussagen, welchen auf einer Skala von 1 ('stimme überhaupt nicht zu') bis 7 ('stimme völlig zu') zugestimmt werden kann. Ein Durchschnittswert von 5.5 oder höher gilt als hohe wahrgenommene soziale Unterstützung.

3.27 Verwendung eines Präservativs beim letzten Geschlechtsverkehr

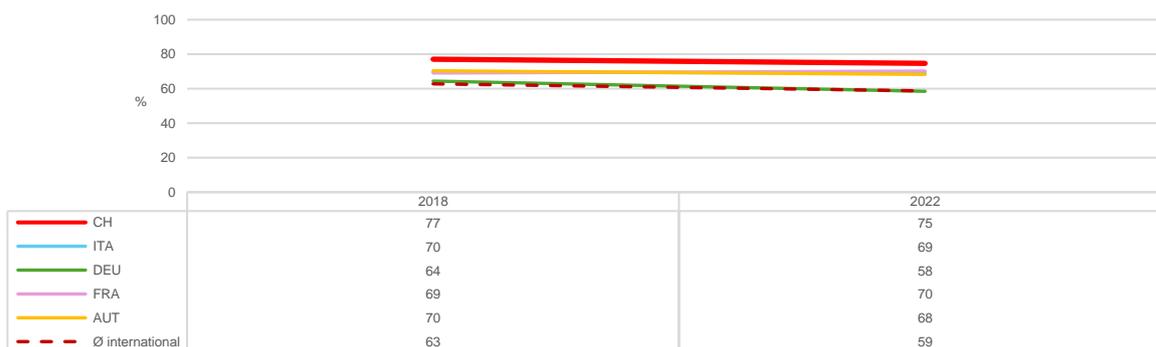
Aus ethischen Gründen wurden nur die älteren Schülerinnen und Schüler zum Thema Sexualität befragt. Im Vergleich mit den Nachbarländern ist die Schweiz 2022 an vorderster Stelle und weist damit – unter den 15-Jährigen, die in ihrem Leben schon mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten – den höchsten Anteil auf, der beim letzten Mal ein Präservativ benutzt hat. Der niedrigste Anteil unter den fünf Ländern findet sich in Deutschland (Abbildung 51). Der Anteil scheint sich in den fünf Ländern sowie im Durchschnitt aller teilnehmender Länder zwischen 2018 und 2022 kaum verändert zu haben. Dennoch lässt sich – insbesondere in Deutschland – eine leichte Tendenz zu einem Rückgang beobachten (Abbildung 52). Im Ranking aller teilnehmender Länder befand sich die Schweiz in beiden Jahren an zweiter Stelle (Tabelle 28).

Abbildung 51 – Unter den 15-Jährigen, die mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten: Beim letzten Mal ein Präservativ benutzt, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2022)



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

Abbildung 52 – Unter den 15-Jährigen, die mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten: Entwicklung des Anteils, der beim letzten Mal ein Präservativ benutzt hat, in der Schweiz und ihren Nachbarländern (HBSC 2018-2022)



Anmerkungen: CH = Schweiz, FRA = Frankreich, ITA = Italien, DEU = Deutschland, AUT = Österreich, Ø international = Durchschnitt über alle an der Studie teilnehmenden Länder

Tabelle 28 – Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking, bei den 15-Jährigen, die mindestens einmal Geschlechtsverkehr hatten (Präservativ; HBSC 2018-2022)

	CH	Rang CH	Ø int.	niedr. %	höchst. %
2022	75%	2/42	59%	34% (SWE)	76% (ARM)
2018	77%	2/44	63%	42% (MLT)	78% (ESP)

Anmerkungen: Für das Ranking werden die Länder anhand ihrer Prävalenz in absteigender Reihenfolge geordnet und der Rang von oben nach unten abgezählt. Weitere Erklärungen zur Interpretation dieser Tabelle und den verwendeten Länderkürzeln finden sich im Kapitel 2.

Apropos

Das Verwenden eines Präservativs hilft sexuell übertragbare Infektionen und ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden (Jacod-Guillarmod & Diserens, 2019) und ist deshalb ein wichtiger Aspekt für die sexuelle Gesundheit sexuell aktiver Jugendlicher.

Folgende Frage wurde beantwortet: 'Als du das letzte Mal Geschlechtsverkehr hattest, hast du oder hat dein Partner ein Kondom (Präservativ) benutzt?'. Antwortmöglichkeiten: 'ja', 'nein', 'weiss nicht', 'betrifft mich nicht'.

4 Fazit

Der vorliegende Forschungsbericht präsentiert die Resultate der Schweizer HBSC-Studie 2022 anhand von 27 gesundheitsrelevanten Indikatoren und deren Entwicklung im Laufe der Zeit in einem internationalen Blick.

Die Schweiz steht im internationalen Vergleich verhältnismässig gut da. Im Ranking aller teilnehmenden Länder befindet sie sich 2022 bei den meisten analysierten Indikatoren im mittleren oder im besten Drittel. Insbesondere in Bezug auf schulbezogene Themen (Mobbing, Online-Mobbing, 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 besonders gut ab. Hingegen weist die Schweiz mitunter am meisten Jugendliche auf, die in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert (unter den 15-Jährigen) oder E-Zigaretten verwendet haben, oder sich als zu dick wahrnehmen. Auch im Vergleich mit den vier Nachbarländern (Deutschland, Frankreich, Italien und Österreich) befindet sich die Schweiz 2022 häufig unter den Ländern mit den wünschenswertesten Resultaten (d.h. unter den Top 3 der insgesamt fünf Länder). In der Regel zeigt sich aber in den fünf Ländern ein ähnliches Bild.

Im Durchschnitt über alle an der HBSC-Studie teilnehmenden Länder zeigt sich bei den 15-Jährigen über verschiedene Indikatoren hinweg eine allgemeine Verschlechterung der Gesundheit und des Wohlbefindens zwischen 2018 und 2022; teilweise bereits zwischen 2014 und 2018. Häufig ist die Verschlechterung auch in der Schweiz und den Nachbarländern sichtbar, wobei sie je nach Land unterschiedlich stark ausfällt. Gerade in Bezug auf wiederkehrende oder chronische körperliche und psychoaffektive Symptome hat sich die Positionierung der Schweiz im internationalen Ranking aller Länder häufig verschlechtert und ist teilweise von einer unterdurchschnittlichen auf eine überdurchschnittliche Position gerutscht. Auf den ersten Blick lässt dies vermuten, dass sich das Wohlbefinden der 15-Jährigen in der Schweiz stärker verschlechtert hat als in vielen anderen Ländern. Allerdings könnte die schlechtere Positionierung der Schweiz auch auf methodologische Ursachen zurückzuführen sein. Da in den letzten Jahren mehr und mehr Länder dem HBSC-Netzwerk beigetreten sind, befinden sich nun deutlich mehr Länder im Ranking als z.B. noch vor 20 Jahren. Dadurch ist es schwieriger eine bestimmte Positionierung im Ranking zu halten, da sich ein Land häufig nur um wenige Prozentpunkte oder sogar um weniger als ein Prozentpunkt von den Ländern direkt über- bzw. oberhalb im Ranking unterscheidet. Entsprechend kann sich die Position eines Landes auch durch kleinste Veränderungen in den Prozentwerten von einem Studienjahr zum nächsten um mehrere Ränge verbessern bzw. verschlechtern.

Eine Verbesserung der Positionierung der Schweiz im Ranking hat zwischen 2018 und 2022 einzig bei drei Indikatoren stattgefunden: Übergewicht und Adipositas, täglicher Konsum zuckerhaltiger Getränke und körperliche Aktivität (mind. 60 Minuten pro Tag). Bei den restlichen Indikatoren, d.h. in Bezug auf den Substanzkonsum, das Körperbild und schulbezogene Themen (Stress durch Schularbeit, Mobbing und Online-Mobbing) hat sich die Positionierung der Schweiz im Ranking kaum verändert.

Es fällt auf, dass die Streuung der Länder im Ranking von Indikator zu Indikator stark variiert. In Bezug auf manche Indikatoren, d.h. auf manche Gesundheitsaspekte, sind sich die Länder generell ähnlicher (z.B. körperliche Symptome), während sie sich in Bezug auf andere Gesundheitsaspekte stärker unterscheiden (z.B. ausgezeichneter Gesundheitszustand). Diese Unterschiede könnten zum Beispiel darauf zurückgeführt werden, dass Jugendliche nicht in allen Ländern dieselben Lebensbedingungen und dem zu Folge Gesundheitschancen haben. Jedoch scheinen nicht alle analysierten

gesundheitlichen Aspekte gleich stark dadurch beeinflusst zu werden, denn trotz unterschiedlicher Lebensbedingungen und Gesundheitschancen unterscheiden sich die Länder in Bezug auf einige Indikatoren nur wenig.

5 Literaturverzeichnis

- Ahlborg, M. G., Svedberg, P., Nyholm, M., Morgan, A., & Nygren, J. M. (2019). Into the realm of social capital for adolescents: A latent profile analysis. *PLOS ONE*, *14*(2), e0212564. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212564>
- Babor, T. F., Casswell, S., Graham, K., Huckle, T., Livingston, M., Österberg, E., Rehm, J., Room, R., Rossow, I., & Sornpaisarn, B. (2023). *Alcohol: No ordinary commodity* (3. Aufl.). Oxford University Press/Oxford. <https://doi.org/10.1093/oso/9780192844484.003.0002>
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, *31*(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Brunstein Klomek, A., Sourander, A., & Elonheimo, H. (2015). Bullying by peers in childhood and effects on psychopathology, suicidality, and criminality in adulthood. *The Lancet Psychiatry*, *2*(10), 930–941. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00223-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00223-0)
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, & Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. (2022). *Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen*. Magglingen: BASPO.
- Cole, T. J. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ*, *320*(7244), 1240–1240. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7244.1240>
- Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (No. 1). WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J., & Mathers, J. C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, *3*(70), 266–284. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005>
- Currie, C., & Aleman-Dias, A. (2015). The Importance of Large-scale (cross-national) Data Collection on Early Adolescents (10-15 years old): Shedding light on socioeconomic and gender inequalities in health. *UNICEF - Innocenti Research Centre*. <https://www.unicef-irc.org/article/1157/>
- De Onis, M., Onyango, A. W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, *85*(09), 660–667. <https://doi.org/10.2471/BLT.07.043497>
- Debarbieux, E. (2011). *Refuser l'oppression quotidienne: La prévention du harcèlement à l'École—Rapport au ministre de l'éducation nationale de la jeunesse et de la vie associative*. Université de Bordeaux Segalen : Observatoire international de la violence à l'école.
- Delgrande Jordan, M., Balsiger, N., & Schmidhauser, V. (2023). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Rapport de recherche No 149*. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech149>
- Delgrande Jordan, M., & Schmidhauser, V. (2023). *Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech154>

- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V., & Balsiger, N. (2023). *Étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en Suisse. Rapport de méthodes*. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech151>
- Delgrande Jordan, M., Vorlet, J., Balsiger, N., & Schmidhauser, V. (2024). *Habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech163>
- George, T., & Vaccarino, F. (Hrsg.). (2015). *Substance Use in Canada: Effects of Cannabis Use during Adolescence*. Canadian Centre on Substance Use.
- Hall, W. (2015). What has research over the past two decades revealed about the adverse health effects of recreational cannabis use? *Addiction*, 110(1), 19–35. <https://doi.org/10.1111/add.12703>
- Inchley, J. C., Stevens, G. W. J. M., Samdal, O., & Currie, D. B. (2020). Enhancing Understanding of Adolescent Health and Well-Being: The Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S3–S5. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.014>
- Jacot-Guillarmod, M., & Diserens, C. (2019). Contraception chez les adolescentes. *Forum Médical Suisse – Swiss Medical Forum*. <https://doi.org/10.4414/fms.2019.08067>
- Magnusson, B. M., Masho, S. W., & Lapane, K. L. (2012). Early Age at First Intercourse and Subsequent Gaps in Contraceptive Use. *Journal of Women's Health*, 21(1), 73–79. <https://doi.org/10.1089/jwh.2011.2893>
- McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwajiri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., De Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., ... Zaslavsky, A. M. (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: A cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
- McPherson, K. E., Kerr, S., McGee, E., Morgan, A., Cheater, F. M., McLean, J., & Egan, J. (2014). The association between social capital and mental health and behavioural problems in children and adolescents: An integrative systematic review. *BMC Psychology*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-7>
- Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., González-Gross, M., & DeHenauw, S. (2014). Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Advances in Nutrition*, 5(5), 615S–623S. <https://doi.org/10.3945/an.113.005678>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *Psychologie du développement humain (7e Aufl.)*. De Boeck Supérieur.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). (2022). *Ernährung von Jugendlichen*. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE).
- Sourander, A., Jensen, P., Rønning, J. A., Niemelä, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., Kumpulainen, K., Piha, J., Tamminen, T., Moilanen, I., & Almqvist, F. (2007). What Is the Early Adulthood Outcome of Boys Who Bully or Are Bullied in Childhood? The Finnish “From a Boy to a Man” Study. *Pediatrics*, 120(2), 397–404. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2704>
- Treede, I., Hartard, A., Heidt, C., Kahnert, S., & Schaller, K. (2023). *Risiken von E-Zigaretten und Tabakerhitzern*. Deutsches Krebsforschungszentrum.
- Tuch, A., & Schuler, D. (2020). Psychische Gesundheit. In *In OBSAN. Gesundheit in der Schweiz: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene: Nationaler Gesundheitsbericht* (S. 108–135). Hogrefe. <https://doi.org/10.1024/86104-000>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2014). *The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, National Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.

- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Waller, G., & Meidert, U. (2020). Digitale Medien: Chancen und Risiken für die Gesundheit. In Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.), *Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020*.
- World Health Organization. (2018). *Global status report on alcohol and health 2018*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/274603>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2