

Verhaltensbezogene Gesundheits- determinanten

Persönliche Merkmale, die sich auf die Gesundheit auswirken, werden auch **individuelle Gesundheitsdeterminanten** (> Determinante) genannt (Stadt Wien 2017, 53). Sofern es sich dabei um Verhaltensweisen oder verhaltensassoziierte körperliche Merkmale handelt, bilden sie Gegenstand dieses Kapitels. Es unterteilt sich in

- Gesundheits- und Risikoverhalten (wie Ernährung, Bewegung, Suchtmittelkonsum) und
- körperliche Merkmale (wie Übergewicht/Adipositas und Bluthochdruck)

Gesundheits- und Risikoverhalten

ERNÄHRUNG

Konsum von Obst und Gemüse

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt den Verzehr von Gemüse und von Obst auf täglicher Basis⁴⁵. Bei der Auswertung der Datengrundlagen zum Ernährungsverhalten (EU-SILC 2022 und ATHIS 2019) war es daher wichtig herauszuarbeiten, wie viele der Befragten tatsächlich täglich beide Arten empfohlener Lebensmittel konsumieren.

Die Ergebnisse aus 2022 zeigen, dass mittlerweile 41,9 % der Wiener*innen täglich sowohl Gemüse als auch Obst konsumieren. Dies ist eine klare Verbesserung seit 2019 als nur 30,9 % der Befragten angaben, dies zu tun. Weiterhin besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den **Geschlechtern**. Während Frauen zu 50,9 % angeben, täglich Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, sind es bei den Männern nur 32,8 % (Tab. 24).

Bei beiden Geschlechtern ist der **tägliche Obst- und Gemüsekonsum** seit der letzten Erhebung ebenso wie seit der vorletzten Erhebung (Stadt Wien 2017, 58) gestiegen. Bei Frauen geschah dies stärker als bei Männern, sodass sich der erhebliche Geschlechterunterschied weiter vergrößert hat. Zwischen den Altersgruppen sind jedoch weiterhin keine signifikanten Unterschiede zu beobachten – weder bei Männern noch bei Frauen.

Die jüngsten Verbesserungen im Ernährungsverhalten der Wiener Bevölkerung folgten einer Periode der Stagnation zwischen 2014 und 2019. Mittlerweile liegt der tägliche Obst- und Gemüsekonsum der Wiener*innen nicht mehr signifikant unter dem österreichischen Niveau.

Tab. 24: Täglicher Konsum von Gemüse und Obst, Wien und Österreich, 2014 bis 2022, Anteile der Befragten

Fragestellung: *Wie oft essen Sie Gemüse oder Salat? und Wie oft essen Sie Obst?*

	Wien 2022	Ö 2022	Wien 2019	Ö 2019	Wien 2014	Ö 2014
alle Geschlechter	41,9 %	42,6 %	30,9 %	33,7 %	33 %	35 %
Frauen	50,9 %	51,1 %	35,6 %	40,9 %	41 %	44 %
Männer	32,8 %	33,7 %	25,8 %	24,6 %	25 %	26 %

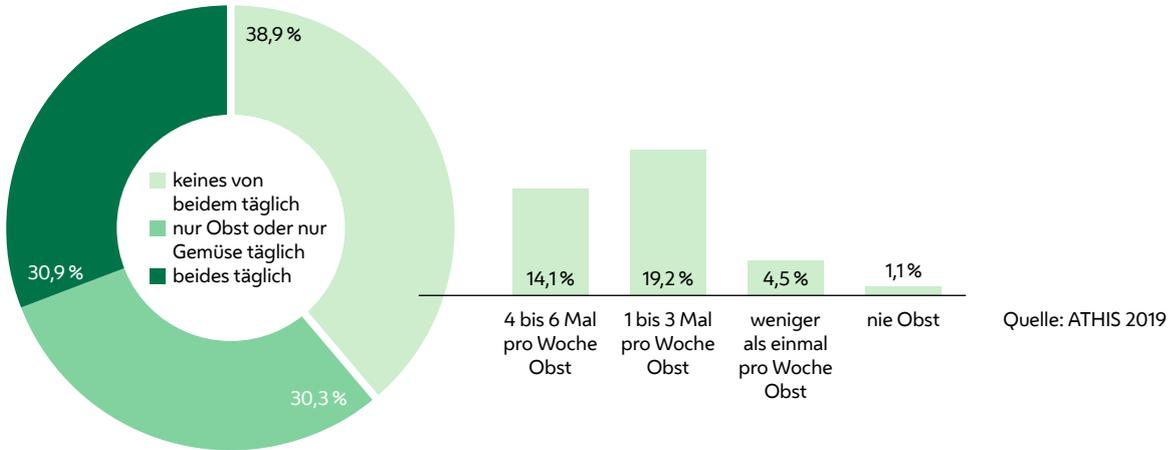
Quellen: ATHIS (2014, 2019), EU-SILC 2022

Dem gegenüber gab 2022 mit 34,4 % immer noch über ein Drittel der Wiener*innen an, weder Obst noch Gemüse täglich zu konsumieren – mit 3 Prozentpunkten leicht, aber signifikant mehr als österreichweit. Männer gaben dies mit 43,2 % übrigens wesentlich häufiger an als Frauen mit 25,6 %. Sieht man sich diese Gruppe ungeachtet des Geschlechts genauer an, erkennt man, dass auch innerhalb von ihr große Diversität herrscht, was die Häufigkeit des Konsums von Obst oder Gemüse betrifft.

⁴⁵ Bei empfohlenen Mengen von drei Portionen Gemüse (à 100 – 200 g) und zwei Portionen Obst (à 125 – 150 g), siehe [oerge.at/wissenschaft/empfehlungen-10-regeln-dge/](https://www.oerge.at/wissenschaft/empfehlungen-10-regeln-dge/)

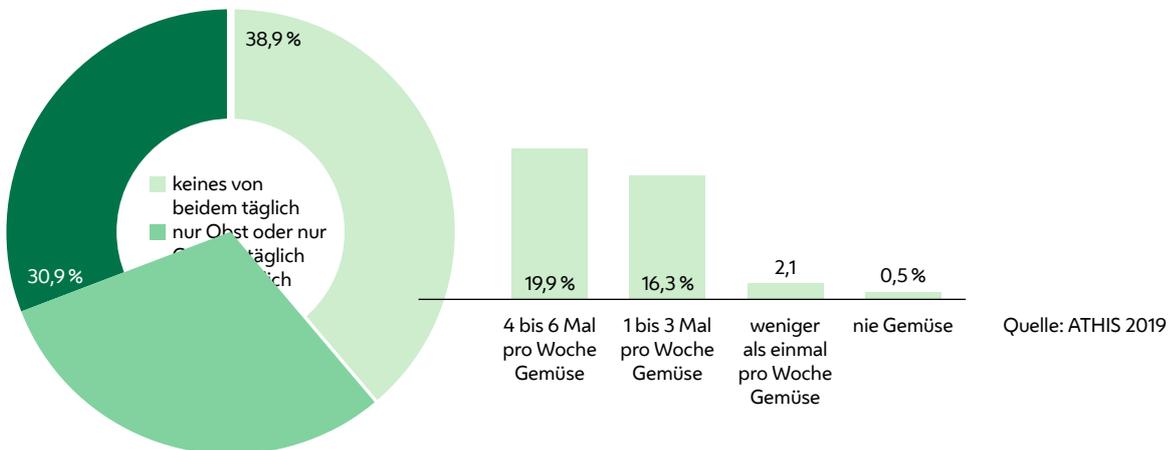
So befanden sich 2019 unter den 38,9% der Wiener*innen, die angeben, weder Obst noch Gemüse täglich zu essen, jene 14,1%, die 4 bis 6 Mal pro Woche Obst essen und jene 19,2%, die 1 bis 3 Mal pro Woche Obst essen (Abb. 47). Nur geringe Anteile aller Befragten in Wien essen nie (1,1%) oder weniger als einmal pro Woche (4,5%) Obst.

Abb. 47: Häufigkeit des Obstkonsums der Personen mit nicht-täglichem Obst- und Gemüsekonsum, Wien, 2019



Unter denselben 38,9% der Wiener*innen, die angaben, weder Obst noch Gemüse täglich zu essen, befanden sich 2019 auch jene 19,9%, die 4 bis 6 Mal pro Woche **Gemüse** essen und jene 16,3%, die 1 bis 3 Mal pro Woche Gemüse essen (Abb. 48). Nur geringe Anteile aller Befragten in Wien essen nie (0,5%) oder weniger als einmal pro Woche (2,1%) Gemüse.

Abb. 48: Häufigkeit des Gemüsekonsums der Personen mit nicht-täglichem Obst- und Gemüsekonsum, Wien, 2019



Anders ausgedrückt: Zwar erfüllt laut allen Erhebungen nur eine Minderheit der Wiener*innen die offizielle Empfehlung Obst und Gemüse täglich zu essen. Andererseits essen aber über vier Fünftel der Wiener*innen entweder Obst und Gemüse täglich, eines von beiden täglich oder Gemüse an den meisten Tagen in der Woche. Personen, die nie oder nur selten Gemüse oder Obst essen, gibt es hingegen nur sehr wenige.

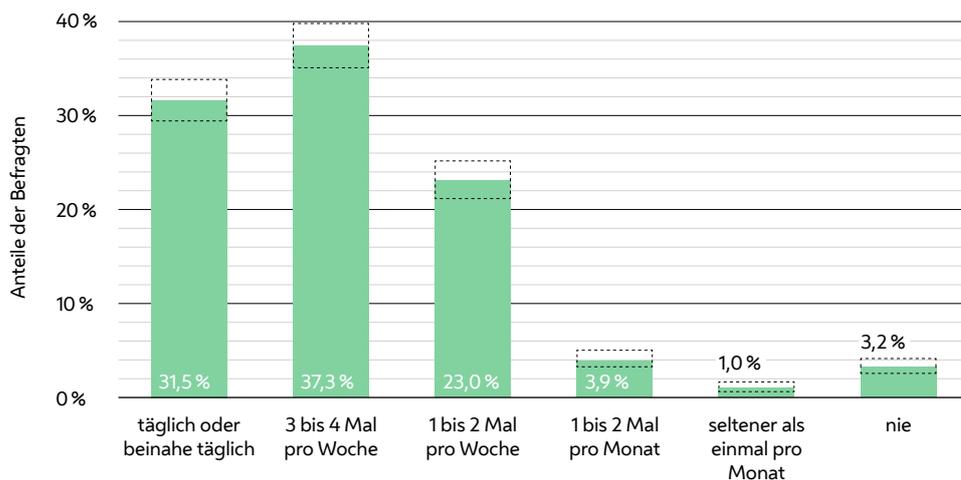
Fleischkonsum

Laut den Empfehlungen der > WHO ist von übermäßigem Konsum insbesondere **verarbeiteten und roten Fleisches** abzuraten. Begründet wird dies mit einem erhöhten Risiko für einige Krebsarten (z.B. Darmkrebs), der damit in Zusammenhang stehe. Der Forschungsstand ließe jedoch keine Schlüsse zu, bis zu welcher Menge oder Konsumhäufigkeit der Verzehr im Hinblick auf das Krebsrisiko unbedenklich sei⁴⁶. Der britische National Health Service (NHS) rät dennoch, den Verzehr verarbeiteten und roten Fleisches auf maximal 70 Gramm pro Tag einzuschränken⁴⁷. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt, pro Woche höchstens zwei- bis drei Portionen Fleisch- und Wurstwaren (zu max. 150g) zu konsumieren⁴⁸.

Wie in Österreich insgesamt werden auch in Wien häufig **Fleischwaren** konsumiert. Wie die Daten aus dem ATHIS 2019 zeigen, isst ein Großteil der Wiener*innen mehrmals pro Woche Fleisch (Abb. 49). Mehr als zwei Drittel der Wiener*innen essen täglich (31,5 %) oder zumindest 3 bis 4 Mal pro Woche (37,3 %) Fleisch. 23,0 % beschränken ihren Fleischkonsum auf 1 bis 2 Mal pro Woche. Nur 8,1 % der Wiener*innen ab 15 Jahren konsumieren Fleisch seltener als wöchentlich, darunter 3,2 %, die angeben, gar kein Fleisch zu verzehren.

Diese Vegetarier*innen oder Veganer*innen findet man signifikant häufiger unter **Frauen** (5,2 %, KI: 3,9 % – 6,9 %) als unter **Männern** (1,1 %, KI: 0,6 % – 2,0 %). Frauen konsumieren Fleisch außerdem in geringerer Regelmäßigkeit als Männer. Während nur 20,6 % (KI: 18,0 % – 23,4 %) der Frauen angeben, täglich oder beinahe täglich Fleisch zu essen, sind es bei den Männern mit 43,3 % (KI: 39,8 % – 46,7 %) mehr als das Doppelte.

Abb. 49: Häufigkeit des Fleischkonsums, Wien, 2019



Quelle: ATHIS 2019

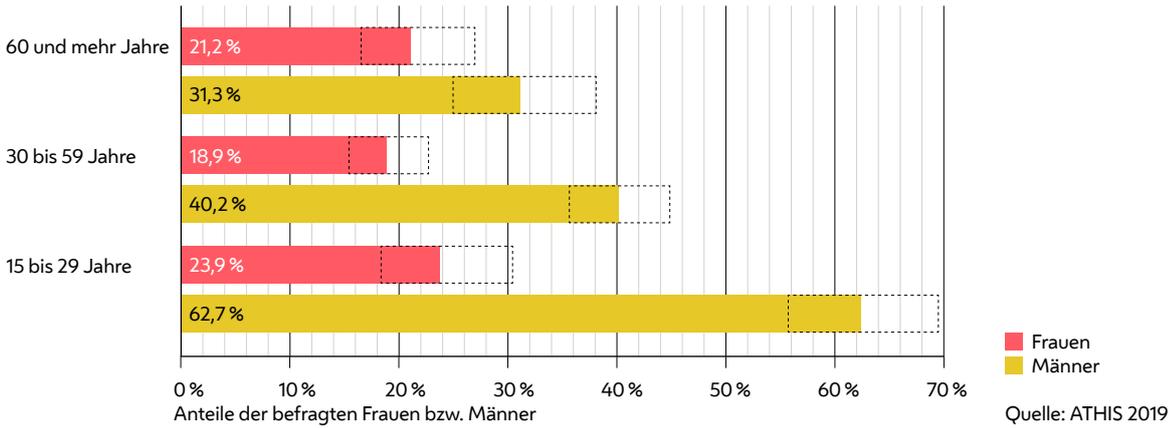
Dies ändert sich jedoch mit dem **Alter** (Abb. 50). Während bei den jüngeren Frauen der tägliche oder fast tägliche Fleischkonsum ähnlich selten vorkommt wie bei älteren, geht er bei Männern mit dem Alter deutlich und signifikant zurück. Sagen bei den 15- bis 29-jährigen Wienern noch 62,7 %, sie würden (beinahe) jeden Tag Fleisch essen, geht dieser Anteil später in Richtung des Niveaus bei den Frauen zurück und beträgt bei Männern im Alter von 60 und mehr Jahren nur mehr 31,3 %.

46 who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat

47 nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/meat-nutrition/

48 oege.at/wissenschaft/empfehlungen-10-regeln-dge/

Abb. 50: Täglicher oder beinahe täglicher Fleischkonsum, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019

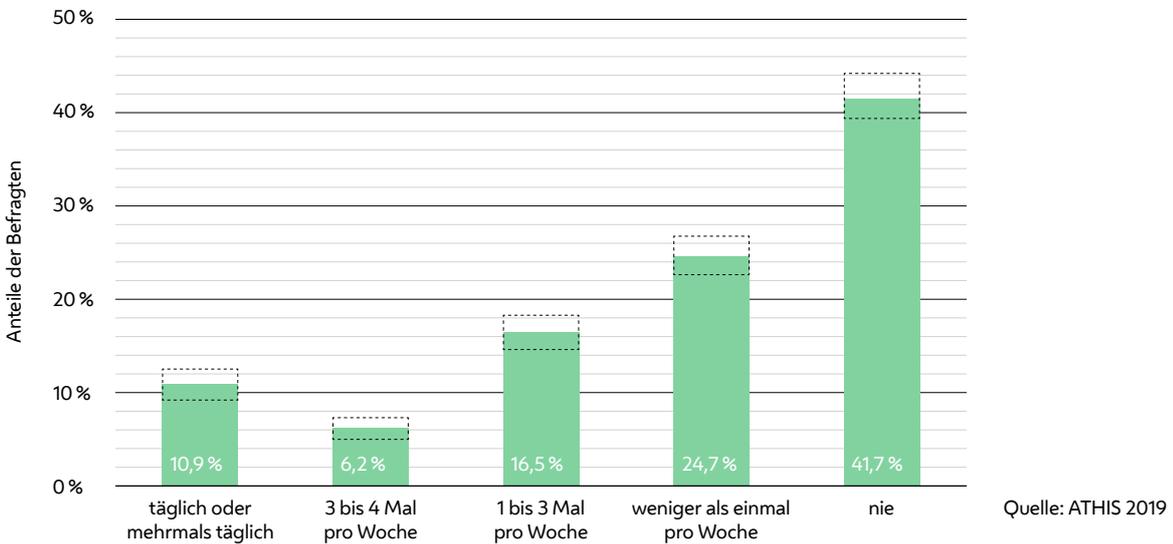


Konsum gesüßter Getränke

Getränke, die zugesetzten bzw. viel gelösten Zucker enthalten, sollten laut ÖGE und WHO nur selten konsumiert werden. Darunter fallen z.B. Soft Drinks, Energy Drinks, Eistee und sonstige Limonaden.

Im ATHIS wird auch danach gefragt, wie häufig solche **zuckerhaltigen Erfrischungsgetränke** konsumiert werden. Dies scheint bei den erwachsenen Wiener*innen – im Vergleich etwa zu ihrem Fleischkonsum – relativ selten der Fall zu sein. Die Mehrheit gibt lediglich an, solche Getränke entweder weniger als einmal pro Woche (24,7 %) oder überhaupt nie (41,7 %) zu konsumieren (Abb. 51). Dennoch konsumiert circa ein Drittel zumindest einmal pro Woche zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. 10,9 % konsumieren sie sogar täglich.

Abb. 51: Häufigkeit des Konsums zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke, Wien, 2019



Außerdem handelt es sich beim Konsum von Soft Drinks und Ähnlichem vorwiegend um ein Jugend-Phänomen und er ist bei Männern generell höher als bei Frauen. Die Häufigkeit einer zumindest wöchentlichen Konsumation geht bei Männern zwischen der jüngsten und der höchsten **Altersgruppe** von 61,4 % auf 19,6 % zurück, bei Frauen von 44,9 % auf 11,4 %. Besonders häufige Konsumenten sind jene 21,7 % (KI: 16,3 % – 28,3 %) der 15- bis 29-jährigen Wiener, die täglich zuckerhaltige Erfrischungsgetränke konsumieren. Gleichaltrige Wienerinnen tun dies mit 9,6 % (KI: 6,1 % – 14,7 %) signifikant seltener.

BEWEGUNG

Das Ausmaß körperlicher Bewegung und deren Intensität zählt (neben der Ernährung und Risikoverhaltensweisen wie dem Tabakkonsum) zu jenen Lebensstilmerkmalen, die entscheidend zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit beitragen können (bzw. zu ihrer Schädigung).

Laut WHO gelten u.a. folgende **gesundheitsfördernde und präventive Effekte** regelmäßiger Bewegung als wissenschaftlich belegt: Sie beugt nicht-übertragbaren Krankheiten (wie > ischämischen Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus, bestimmten Krebsarten) vor, verringert das Risiko für Bluthochdruck und Übergewicht, fördert bzw. verbessert die psychische Gesundheit und die geistige Leistungsfähigkeit, trägt zu höherem Wohlbefinden bei und verringert das Sterberisiko⁴⁹.

Die altersgruppenbezogenen **Bewegungsempfehlungen der WHO** sollen als Richtwerte für gesundheitswirksame Bewegung dienen und sehen für Personen ab 18 Jahren folgende Kriterien vor:

- Erwachsene sollen an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden, **und**
- 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität durchführen, **oder**
- 75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität durchführen, **oder**
- eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.⁵⁰

Bei diesen Kriterien ist jedoch wichtig, sie als Richtwerte zu interpretieren und nicht als strikte Grenzen, die erst zu erreichen sind, damit Bewegung gesundheitsförderlich wird. Eine solche Interpretation könnte als unnötige Barriere wirken, die Leute davon abhält, körperlich aktiv zu werden (Warburton & Bredin 2017). In der Praxis entfaltet zusätzliche Bewegung auf jedem bestehenden Aktivitätsniveau gesundheitsförderliche und -erhaltende Effekte. Insbesondere der Wechsel von weitgehender Inaktivität zu einem relativ niedrigen Bewegungslevel ist als wichtiger Schritt zu sehen.

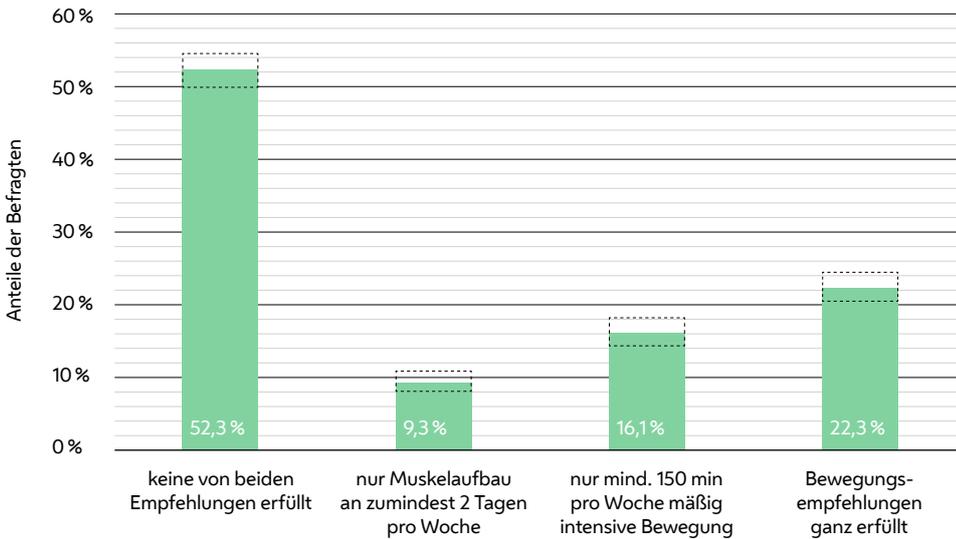
Auf Basis der WHO-Kriterien wurden vom Fonds Gesundes Österreich **nationale Bewegungsempfehlungen für Österreich** publiziert. Sie enthalten detaillierte Erläuterungen und Vorschläge, die insbesondere den Bewegungsanforderungen unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen Rechnung tragen (FGÖ 2020, 45ff). Zudem wird beschrieben, wie Bewegung in den Alltag (Stiegensteigen, Radfahren auf Alltagsstrecken, Bergaufgehen etc.) und in verschiedene Lebenswelten (Schule, Betrieb, Pflegeheim etc.) eingebaut werden kann.

Anhand der Daten aus der ATHIS-Befragung 2019 konnte ausgewertet werden, inwieweit die Wiener*innen laut eigenen Angaben Bewegung in einem Ausmaß betreiben, das den Bewegungsempfehlungen gerecht wird. Wie die Analysen (Abb. 52) zeigen, erfüllen 22,3 % der Wiener*innen ab 15 Jahren die WHO-Empfehlungen für gesundheitswirksame Ernährung zur Gänze. Dieser Anteil hat sich damit seit der Erhebung 2014 weder signifikant erhöht noch verringert. Wie 2014 erfüllen Wiener mit 26,7 % (KI: 23,7 % – 29,8 %) die Bewegungsempfehlungen signifikant häufiger als Wienerinnen, die dies zu 18,3 % (KI: 15,8 % – 21,0 %) tun.

49 who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

50 gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-erwachsene.html

Abb. 52: Erfüllung der Bewegungsempfehlungen WHO, Wien, 2019



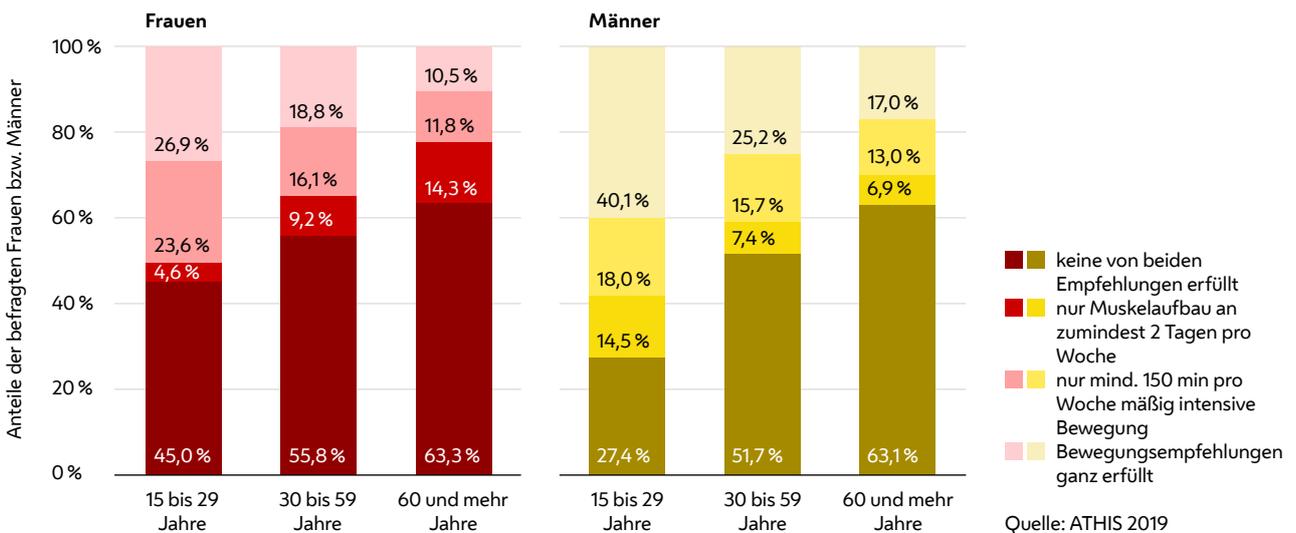
Quelle: ATHIS 2019

Auch die Unterschiede nach dem **Alter** sind weiter signifikant. Die Erfüllung beider Bewegungsempfehlungen geht mit höherem Alter der Befragten zurück – bei Betrachtung beider Geschlechter zusammen, bei den Männern und, im Unterschied zu 2014, auch bei den Frauen.

Wie Abbildung 53 zeigt, steigt der Anteil jener, die keine der Bewegungsempfehlungen erfüllen, bei den Männern mit dem Alter von 27,4 % (bei 15- bis 29-Jährigen) auf 63,1 % (bei Ab-60-Jährigen) an. Bei den Frauen steigt er von 45,0 % (bei 15- bis 29-Jährigen) auf 63,3 % (bei Ab-60-Jährigen). Auch der Unterschied zwischen den **Geschlechtern**, der bei den Jüngeren noch signifikant ist, verschwindet hier also mit dem Alter.

Dagegen geht der Anteil jener, die die **Bewegungsempfehlungen ganz erfüllen**, bei den Männern von 40,1 % (bei 15- bis 29-Jährigen) auf 17,0 % (bei Ab-60-Jährigen), und bei den Frauen von 26,9 % (bei 15- bis 29-Jährigen) auf 10,5 % (bei Ab-60-Jährigen) zurück. Auch hier verliert der bei den Jungen bestehende Geschlechterunterschied mit dem Alter seine Signifikanz.

Abb. 53: Erfüllung der Bewegungsempfehlungen der WHO, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019



Quelle: ATHIS 2019

Insgesamt rund ein Viertel der Wiener*innen (25,4 %) erfüllen nur eine der beiden Bewegungsempfehlungen, nämlich 9,3 % **nur** die Empfehlung an mindestens 2 Wochentagen **Muskelaufbau** zu betreiben und 16,1 % **nur** die Empfehlung, mindestens 150 Minuten pro Woche **ausdauerorientierte Bewegung** von mäßiger Intensität zu betreiben.

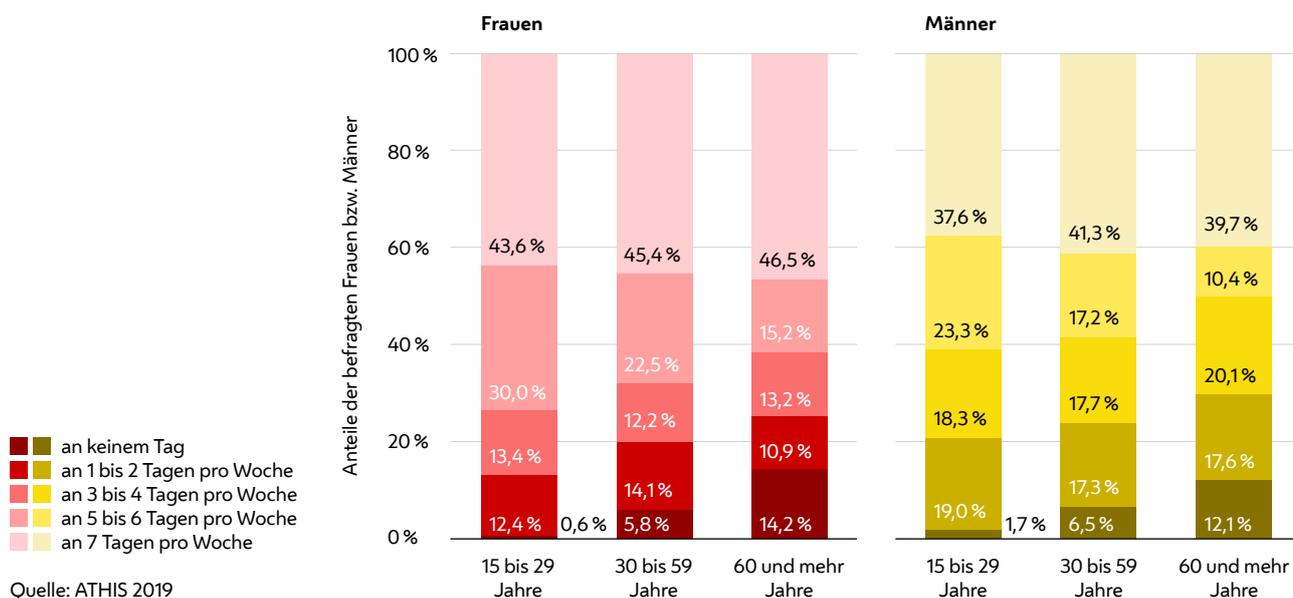
Zusammen mit jenen, die beides erfüllen, bewegen sich 38,4 % der Wiener*innen mindestens 150 Minuten ausdauerorientiert. Frauen tun dies mit 34,8 % (KI: 31,7 % – 38,1 %) signifikant seltener als Männer mit 42,3 % (KI: 38,8 % – 45,7 %). Alle diese Anteile liegen auch signifikant unter den entsprechenden Werten des Jahres 2014 (Stadt Wien 2017, 60).

Einschließlich jenen, die beides erfüllen, führen 31,6 % der Wiener*innen an 2 Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durch. Frauen tun dies mit 27,9 % (24,9 % – 30,9 %) seltener als Männer mit 35,7 % (32,3 % – 39,0 %). Alle diese Anteile liegen auch signifikant unter den entsprechenden Werten des Jahres 2014 (ebda).

Im ATHIS werden die Befragten auch gebeten, in Stunden und Minuten die Zeit anzugeben, die sie mit bestimmten **Bewegungsformen pro Woche** verbringen. Aus diesen Angaben konnten Durchschnittswerte berechnet werden, die für die Wiener Bevölkerung ab 15 Jahren wie folgt aussehen:

- Wiener*innen gehen pro Woche im Durchschnitt 260 Minuten (4 h 20 min) im Alltag **zu Fuß**. Es gibt hierbei keine signifikanten Unterschiede zwischen Geschlechtern und Altersgruppen.
- **Rad gefahren** wird von Wiener*innen im Schnitt deutlich weniger, nämlich nur 31,6 Minuten pro Woche. Männer geben im Schnitt mit 42,6 Minuten (KI: 35,0 min – 50,2 min) eine signifikant längere Zeitdauer an als Frauen mit 21,4 Minuten (KI: 15,9 min – 26,8 min). Die Altersunterschiede sind nicht signifikant.
- 136,2 Minuten (2 h 16 min pro Woche) betreiben Wiener*innen im Schnitt **Sport, Fitness und körperliche Aktivität** in der Freizeit. Männer mit durchschnittlich 2,5 Stunden (KI: 2,3 h – 2,8 h) ein wenig länger als Frauen mit 2 Stunden (KI: 1,8 h – 2,2 h). Zudem nimmt das Ausmaß der Aktivität mit dem Alter ab – von 3,3 Stunden (KI: 2,9 h – 3,6 h) bei 15- bis 29-Jährigen auf 1,6 Stunden (KI: 1,3 h – 1,9 h) bei Ab-60-Jährigen. Der Rückgang ist bei beiden Geschlechtern signifikant.
- Wiener*innen geben außerdem an, durchschnittlich 352,8 Minuten (5 h 53 min) **am Tag zu sitzen oder zu ruhen** (ausgenommen Nachtruhe). Männer geben mit 6,2 Stunden (KI: 5,9 h – 6,5 h) eine signifikant längere Zeitdauer an als Frauen mit 5,6 Stunden (KI: 5,4 h – 5,8 h). Die Altersunterschiede sind nur bei Frauen signifikant: Wienerinnen ab 60 Jahren ruhen im Alltag mit 5,2 Stunden (KI: 4,8 h – 5,6 h) signifikant weniger als Wienerinnen von 15 bis 29 Jahren mit 6,2 Stunden (KI: 5,7 h – 6,7 h).

Abb. 54: Bewegungsverhalten im Alltag, Alltagswege von 10 Minuten oder länger, zu Fuß bzw. mit dem Rad, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019



Abgesehen von sportlich aktiver Betätigung wurden die Wiener*innen im ATHIS auch nach dem Ausmaß ihrer **Bewegung im Alltag** befragt. Die Befragten sollten angeben, an wie vielen Tagen sie pro Woche Alltagswege mit einer Dauer von 10 Minuten oder länger zu Fuß bzw. mit dem Fahrrad zurücklegen.

Die Mehrheit der Wiener*innen (unabhängig von Geschlecht und Alter) macht dies an der Mehrzahl der Wochentage: 42,8 % machen dies an 7 Tagen und 19,6 % an 5 bis 6 Tagen pro Woche.

Ein kleiner Anteil von 6,9 % gibt jedoch auch an, in einer typischen Woche nicht einmal an einem Tag zumindest 10 Minuten Alltagswege zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen. Wie Abbildung 54 zeigt, kommt dies bei den jüngsten Befragten noch so gut wie gar nicht vor, der entsprechende Anteil steigt jedoch mit dem Alter auf 12,1 % bei ab-60-jährigen Männern und 14,2 % bei ab-60-jährigen Frauen.

Korrespondierend geht der Anteil jener, die fast täglich (an 5 bis 6 Tagen) Rad fahren oder zu Fuß gehen, mit dem Alter signifikant zurück – und zwar auf 10,4 % bei ab-60-jährigen Männern und auf 15,2 % bei ab-60-jährigen Frauen. Unabhängig vom Alter legen Frauen Alltagswege signifikant häufiger täglich oder fast täglich zu Fuß bzw. mit dem Rad zurück als Männer.

TABAKKONSUM

Wie die Auswertung der neuesten Daten aus dem EU-SILC 2022 ergibt, rauchen 25,0 % der Wiener*innen ab 15 Jahren täglich. Im Vergleich zur vorherigen Erhebung (ATHIS 2019) mit knapp **23 %** bedeutet dies keine signifikante Veränderung. Gegenüber der Erhebung 2014 zeigt sich in der Gesamt-Prävalenz **täglichen Rauchens** jedoch ein signifikanter Rückgang um **8 Prozentpunkte** (Tab. 25).

Tab. 25: Tägliches Rauchen von Tabakwaren, nach Geschlecht, Wien und Österreich, 2014 bis 2022, Anteile der Befragten

Fragestellung: *Wie oft rauchen Sie Tabakwaren?*

	Wien 2022	Ö 2022	Wien 2019	Ö 2019	Wien 2014	Ö 2014
tätlich Rauchende						
alle Geschlechter	25,0 %	20,7 %	22,9 %	20,6 %	33 %	35 %
Frauen	19,7 %	17,1 %	18,1 %	17,8 %	32 %	44 %
Männer	30,4 %	24,6 %	28,1 %	23,5 %	33 %	26 %

Quellen: ATHIS (2014, 2019), EU-SILC 2022

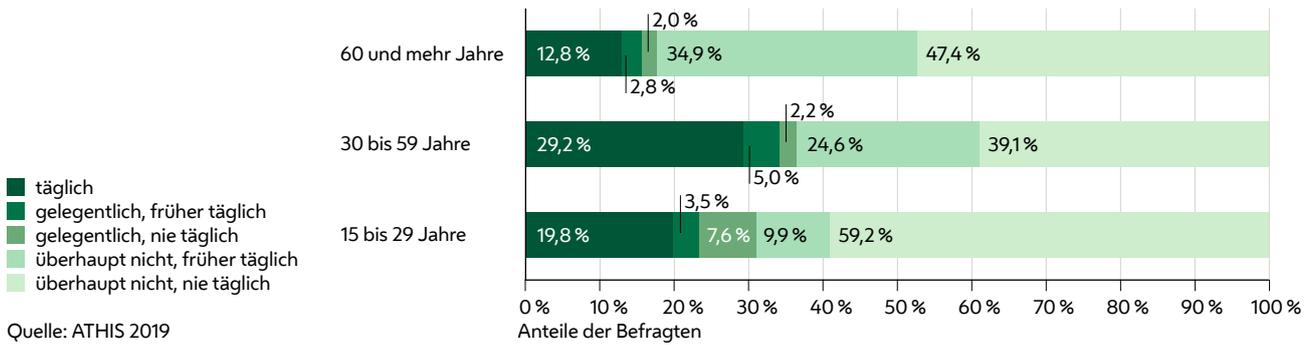
Männer rauchen mit 30,4 % in Wien signifikant häufiger täglich als **Frauen** mit 19,7 %. Damit hat sich ein deutlicher Geschlechterunterschied, der zwischenzeitlich in Wien verschwunden war, wieder aufgetan. Dieser besteht auch in Österreich insgesamt.

Neben den täglichen gibt es in Wien auch 9,1 % nicht täglich, also **gelegentlich** Rauchende – dies umfasst alles zwischen ein paar Mal pro Jahr und pro Woche. 66,0 % geben hingegen an, sie rauchen **niemals**. Die niemals Rauchenden sind bei Frauen mit 71,8 % signifikant häufiger vertreten als bei Männern mit 59,9 %.

Aufgeschlüsselt nach drei **Altersgruppen** auf Basis der Daten aus 2019 zeigt sich, dass die mittlere Gruppe der 30- bis 59-Jährigen den höchsten Anteil täglicher Raucher*innen aufweist (29,2 %). Der höchste Anteil an Personen, die überhaupt nicht rauchen, findet sich dagegen mit 82,4 % bei den ab-60-jährigen Wiener*innen: Dies umfasst jene 34,9 % Nichtraucher*innen, die früher täglich geraucht haben ebenso wie jene 47,4 %, die noch nie täglich geraucht haben (Abb. 55).

In der ältesten Gruppe der Ab-60-Jährigen ist der Anteil täglicher Raucherinnen (9,9 %) und Raucher (16,5 %) wieder signifikant niedriger als in der mittleren Altersgruppe und es besteht kein signifikanter Geschlechterunterschied mehr.

Abb. 55: Raucher*innenstatus, nach Altersgruppen, Wien, 2019

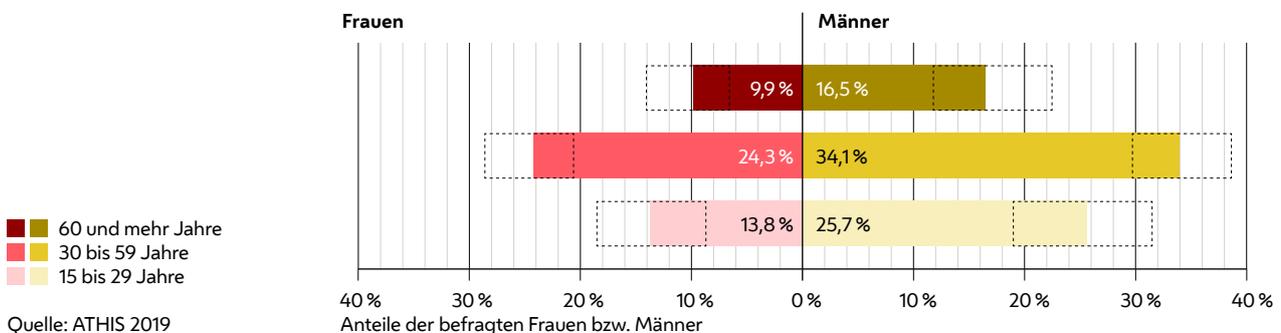


Ermutigend ist, dass 59,2 % der Wiener*innen im Jugend- bzw. jungen Erwachsenenalter (15 bis 29 Jahre) offenbar nicht mit dem Rauchen angefangen haben. Sie geben an, überhaupt nicht zu rauchen und auch nie täglich geraucht zu haben. Das ist signifikant mehr als in jeder anderen Alterskategorie. Es könnte sein, dass – wie in den höheren Altersgruppen (Abb. 55) – auch der Anteil der Ex-Raucher*innen in dieser Generation zukünftig weiter steigt und damit auch der Anteil der Nichtraucher*innen in der Bevölkerung zunimmt.

Die Anteile täglicher Raucher*innen folgen bei Männern und bei Frauen demselben Altersmuster. Sie erreichen in der mittleren Altersstufe den höchsten Wert, wobei dieser 2019 bei den Männern mit 34,1% signifikant höher war als bei den Frauen, bei denen er 24,3% betrug (vgl. Abb. 56). Auch bei den 15- bis 29-Jährigen rauchen die Männer signifikant häufiger als die Frauen.

In der ältesten Gruppe der Ab-60-Jährigen ist der Anteil täglicher Raucherinnen (9,9%; KI: 6,4% – 13,9%) und Raucher (16,5%; KI: 11,8% – 22,5%) wieder signifikant niedriger als in der mittleren Altersgruppe und es besteht kein signifikanter Geschlechterunterschied mehr (Abb. 56).

Abb. 56: Tägliche Raucher*innen, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019



Der Anteil gelegentlicher Raucher*innen geht mit dem **Alter** zurück. Bei den Ab-60-Jährigen war er 2019 mit 4,9% deutlich niedriger als bei den 15- bis 29-Jährigen mit 11,1%. Eine Aufschlüsselung nach dem **Geschlecht** zeigt allerdings, dass dieser Rückgang nur bei den Männern signifikant ist, bei den Frauen nicht (nicht dargestellt).

ALKOHOLKONSUM

Regelmäßiger Alkoholkonsum

Wie Tabelle 26 zeigt, gibt nur ein recht kleiner Teil der Bevölkerung an, **täglich** (oder beinahe täglich) **Alkohol** zu konsumieren. 2022 waren dies in Wien 3,1%, wobei Männer dies signifikant öfter angeben als Frauen. Der ebenfalls erkennbare rückläufige Trend in Wien seit 2014 ist nicht signifikant.

Tab. 26: Täglich Alkohol Trinkende und Abstinente, nach Geschlecht, Wien und Österreich, 2014 bis 2022

	Wien 2022	Ö 2022	Wien 2019	Ö 2019	Wien 2014	Ö 2014
täglich Trinkende						
alle Geschlechter	3,1%	4,2%	4,4%	5,6%	6,1%	6,2%
Frauen	1,6%	1,6%	2,7%	2,7%	3,3%	2,6%
Männer	4,6%	7,0%	6,3%	8,9%	9,0%	10,0%
Abstinente						
alle Geschlechter	35,2%	27,4%	22,6%	20,1%	24,9%	17,6%
Frauen	38,6%	33,0%	27,8%	24,3%	29,3%	22,5%
Männer	31,7%	21,6%	18,9%	15,8%	20,0%	12,5%

Quellen: ATHIS (2014, 2019), EU-SILC 2022

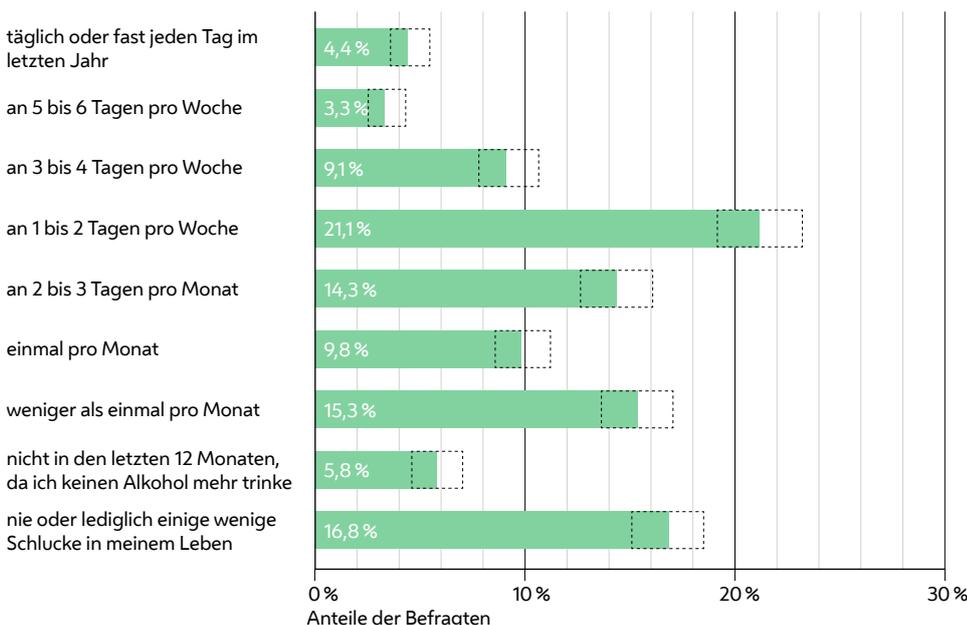
Viel höhere Bevölkerungsanteile gaben in den Erhebungen an, **nie** oder zumindest nicht in den letzten 12 Monaten **Alkohol** konsumiert zu haben. Diese Gruppe (Abstinente) ist signifikant angewachsen. 2022 gab über ein Drittel der Wiener*innen an, zu dieser Gruppe zu gehören – Frauen signifikant häufiger als Männer. In den früheren Erhebungen war dies nur bei einem Fünftel bis einem Viertel der Fall. In Wien sind die Abstinente häufiger vertreten als in Österreich insgesamt. Auch der Anteil der selten Trinkenden (= weniger als monatlich) hat seit 2019 in Wien zugenommen (von 15,3 % auf 20,3 %; nicht dargestellt).

Alle dazwischenliegenden Häufigkeiten (in den letzten 12 Monaten) wurden 2019 sehr detailliert erhoben. Die Verteilung des Alkoholkonsums bei ab-15-jährigen Wiener*innen nach Regelmäßigkeit sah 2019 aus, wie in Abbildung 57 dargestellt.

Neben den täglich Trinkenden, tranken 3,3% Alkohol an 5 bis 6 Tagen in der Woche, weitere 9,1% an 3 bis 4 Tagen in der Woche und weitere 21,1% an 1 bis 2 Tagen in der Woche. Zählt man diese Kategorien zusammen, so ergeben sich knapp 38 % an Wiener*innen, die angeben, Alkohol zumindest wöchentlich zu trinken.

Was die häufigsten Frequenzen regelmäßigen Alkoholkonsums betrifft, ist zusätzlich zu bedenken, dass laut speziellen Studien dazu (z.B. Davis et al. 2010) eine gewisse Untererfassung im Rahmen von Befragungen vorliegen könnte. Sie kommt durch den Einfluss sozialer Erwünschtheit auf das Antwortverhalten zustande. Dieser ist bei Befragten mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen besonders ausgeprägt (ebda, 305). Häufiger Alkoholkonsum könnte demnach auch in Wien noch üblicher sein als in den Ergebnissen ersichtlich.

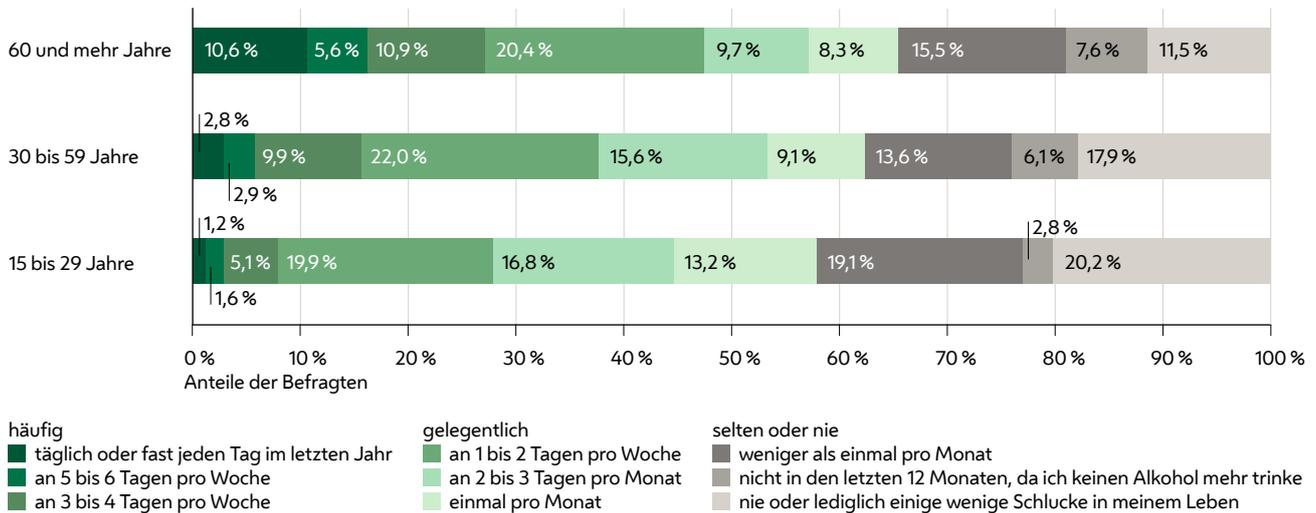
Abb. 57: Regelmäßigkeit des Alkoholkonsums, 12-Monats-Prävalenz, Wien, 2019



Quelle: ATHIS 2019

Dennoch zeigt die Analyse einige interessante Verteilungsmuster des Alkoholkonsums zwischen den Bevölkerungsgruppen. So nimmt die Häufigkeit regelmäßigen Alkoholkonsums mit dem **Alter** signifikant zu. Zum Beispiel beträgt der Anteil der (fast) täglich Alkohol Konsumierenden bei den 15- bis 29-Jährigen noch 1,2 % (KI: 0,4 % – 2,6 %), bei den Ab-60-Jährigen aber bereits 10,6 % (KI: 8,0 % – 13,8 %). Ein ebenso signifikanter Altersgradient zeigt sich auch in weiteren Kategorien häufigen Alkoholkonsums (an 5 bis 6 bzw. an 3 bis 4 Tagen pro Woche). Insgesamt zeigt sich, dass ältere Wiener*innen deutlich häufiger mehrmals pro Woche Alkohol trinken als jüngere (Abb. 58).

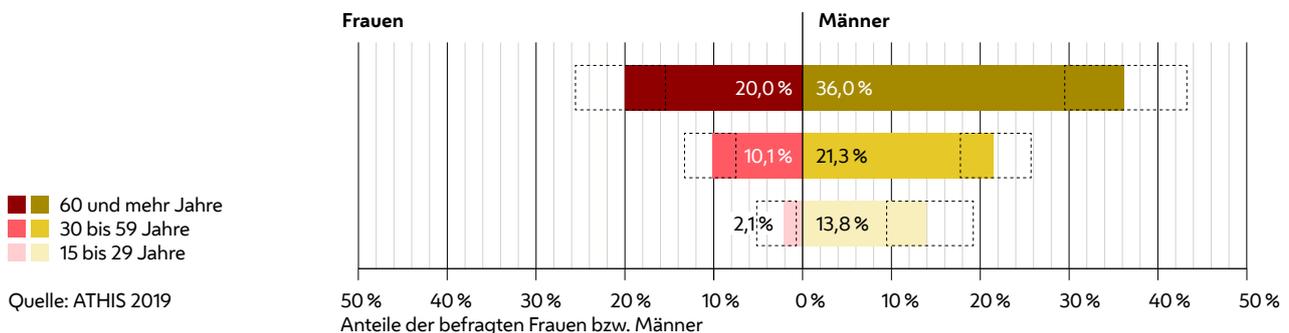
Abb. 58: Regelmäßigkeit des Alkoholkonsums, 12-Monats-Prävalenz, nach Altersgruppen, Wien, 2019



Quelle: ATHIS 2019

Am anderen Ende des Häufigkeitsspektrums fällt auf, dass der Anteil bisher lebenslang abstinent lebender Personen bei jüngeren Wiener*innen mit 20,2 % (KI: 16,3 % – 24,5 %) mittlerweile höher ist als bei älteren, wo er 11,5 % (KI: 8,8 % – 14,9 %) beträgt (Abb. 58). Mit 17,0 % (KI: 12,0 % – 22,9 %) gaben insbesondere 15- bis 29-jährige **Männer** wesentlich häufiger an, schon ein Leben lang abstinent zu sein, als Männer ab 60 Jahren mit nur 6,2 % (KI: 3,6 % – 10,7 %). Unabhängig vom Alter geben jedoch **Frauen** mit 19,7 % (KI: 17,1 % – 22,5 %) signifikant häufiger als Männer (13,7 %; KI: 11,4 % – 16,2 %) an, völlig abstinent zu sein und in ihrem Leben noch nie oder nur wenige Schlucke Alkohol getrunken zu haben.

Abb. 59: Alkoholkonsum, an mindestens 3 bis 4 Tagen pro Woche, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019



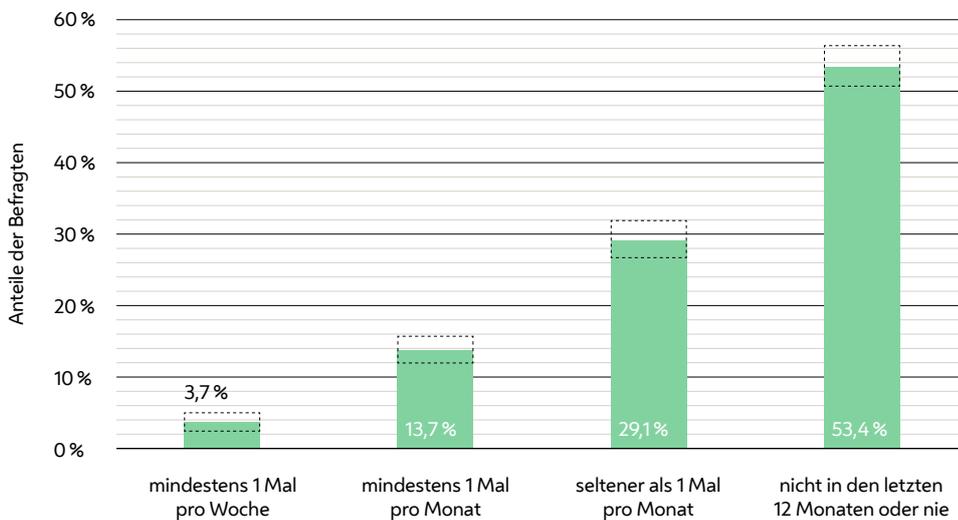
Quelle: ATHIS 2019

Mehrmals pro Woche auftretender Alkoholkonsum ist bei den **Frauen** hingegen signifikant seltener als bei den Männern. Während 23,0 % (KI: 20,2 % – 26,1 %) der **Männer** an mindestens 3 bis 4 Tagen pro Woche Alkohol trinken, tun dies nur 11,1 % (KI: 9,1 % – 13,3 %) der Frauen. Bei beiden Geschlechtern gibt es außerdem einen signifikanten **Altersgradienten** (Abb. 59). Besonders häufig ist Alkoholkonsum an mindestens 3 bis 4 Tagen pro Woche bei Wienern ab 60 Jahren (36,0 %; KI: 29,4 % – 43,1 %), besonders niedrig ist er bei Wienerinnen von 15 bis 29 Jahren (2,1 %; KI: 0,7 % – 5,1 %).

Die Häufigkeit des Rauschtrinkens

Neben der Regelmäßigkeit von Alkoholkonsum im Allgemeinen (d.h. unabhängig von der Menge) wurde im ATHIS 2019 auch explizit abgefragt, bei wie vielen Gelegenheiten in den letzten 12 Monaten **sechs oder mehr alkoholische Getränke** konsumiert wurden. Auf diese Weise wurde versucht, die Regelmäßigkeit des **Rauschtrinkens** (engl. **binge drinking**) zu erfassen. Die Ergebnisse sind in Abbildung 60 dargestellt, wobei Kategorien mit wenigen Nennungen (täglich etc.) zusammengefasst wurden.

Abb. 60: Rauschtrinken, 12-Monats-Prävalenz, Wien, 2019



Quelle: ATHIS 2019

Demnach betrinken sich 3,7 % der Wiener*innen zumindest einmal in der Woche. 13,7 % tun dies immerhin noch mindestens einmal pro Monat. Weniger häufig taten dies 29,1 %. 53,4 % haben sich in den letzten 12 Monaten gar nicht betrunken oder geben an, dies in ihrem Leben überhaupt noch nicht getan zu haben.

Im Gegensatz zu regelmäßigem Alkoholkonsum ist Rauschtrinken unter jüngeren Wiener*innen üblicher als unter älteren. Dies wird in Abbildung 61 dargestellt. Nur 12,9 % der Männer ab 60 Jahren und 5,2 % der Frauen ab 60 Jahren geben an, in den letzten 12 Monaten einmal monatlich oder öfter zu bestimmten Gelegenheiten sechs oder mehr alkoholische Getränke getrunken zu haben. Wienerinnen und Wiener von 15 bis 29 Jahren tun dies mit 23,2 % bzw. 32,6 % jeweils signifikant häufiger. Eine geringere Frequenz im Alkoholkonsum (bei Älteren) kann also durchaus mit einer höheren Intensität desselben (bei Jüngeren) einhergehen.

Wie Abbildung 61 ebenfalls ersichtlich macht, ist die Häufigkeit des Rauschtrinkens bei Männern generell höher als bei Frauen. Bei Zusammenfassung der **Altersgruppen** und anschließendem **Geschlechtervergleich** ergibt sich das in Abbildung 62 dargestellte Bild.

Abb. 61: Monatliches Rauschtrinken, 12-Monats-Prävalenz, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019

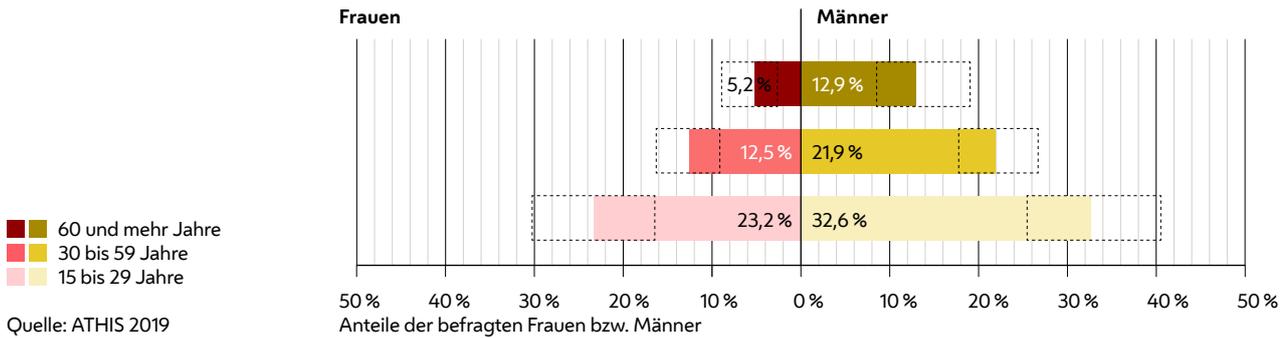
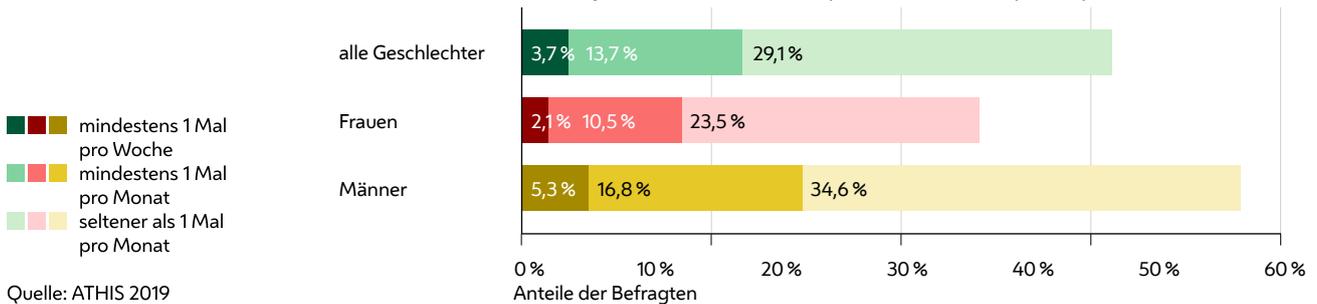


Abbildung 62 zeigt, dass Männer bei jeder abgefragten zeitlichen Frequenz häufiger angeben, sich bei bestimmten Gelegenheiten mit sechs alkoholischen Getränken oder mehr zu betrinken. Diese **Geschlechterunterschiede** sind auch in jeder abgefragten Trinkfrequenz signifikant. Zum Beispiel geben Wiener zu 5,3 % (KI: 3,7 % – 7,2 %) häufiger an, sich mindestens 1 Mal pro Woche zu betrinken. Frauen tun dies nur zu 2,1 % (KI: 1,3 % – 3,6 %). Bei den anderen Frequenzen sind diese Geschlechterunterschiede noch größer. Dementsprechend geben Frauen mit 63,8 % (KI: 60,0 % – 67,5 %) im Vergleich zu Männern (43,2 %; KI: 39,3 % – 47,0 %) signifikant häufiger an, sich nicht bzw. nie bis zum Rausch zu betrinken.

Abb. 62: Rauschtrinken, 12-Monats-Prävalenz, nach Geschlecht, Wien, 2019



Körperliche Faktoren

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

Übergewicht und Adipositas entstehen aus einem Ungleichgewicht zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch. Ihre Verbreitung hängt mit der Veränderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Zuge wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Entwicklung zusammen (mehr sitzende Tätigkeiten, mehr industriell verarbeitete Lebensmittel etc.). Als grobes Maß für die Bestimmung von Übergewicht und Adipositas gilt der **Body-Mass-Index (BMI)**⁵¹, wobei Erwachsene unabhängig von Alter und Geschlecht ab einem BMI von 25 als übergewichtig und ab einem BMI von 30 als adipös gelten.

Früher als Wohlstandsproblem angesehen, betreffen Übergewicht und Adipositas mittlerweile auch immer mehr Menschen in Ländern mit niedrigen und mittleren Einkommen. Weltweit haben laut WHO fast vier von zehn Erwachsenen einen BMI von 25 oder mehr und gelten als übergewichtig oder adipös. Frauen und Männer betrifft dies etwa im selben Ausmaß⁵².

In Österreich und Wien haben jeweils knapp mehr als die Hälfte der Bevölkerung einen BMI von 25 oder mehr (BMSGPK 2020, 165). Laut den neuen Daten des EU-SILC 2022 sind es fast 52 % und diese verteilen sich zu zwei Drittel auf (nur) **Übergewichtige** (BMI 25 bis < 30) und zu einem Drittel auf **Adipöse** (BMI >= 30). Dies gilt für Wien und Österreich gleichermaßen (Tab. 27). Männer sind signifikant öfter übergewichtig als Frauen, bei Adipositas besteht jedoch kein signifikanter Geschlechterunterschied.

Tab. 27: Übergewichtige und Adipöse, nach Geschlecht, Wien und Österreich, 2014 bis 2022

	Wien 2022	Ö 2022	Wien 2019	Ö 2019	Wien 2014	Ö 2014
Übergewichtige						
alle Geschlechter	33,5 %	34,4 %	32,1 %	34,5 %	28,3 %	32,5 %
Frauen	25,7 %	27,1 %	27,3 %	27,9 %	21,5 %	25,9 %
Männer	41,4 %	42,0 %	37,4 %	41,4 %	35,7 %	39,4 %
Adipöse						
alle Geschlechter	18,1 %	17,4 %	18,2 %	16,6 %	15,2 %	14,4 %
Frauen	17,6 %	16,4 %	17,5 %	15,2 %	13,8 %	13,2 %
Männer	18,6 %	18,5 %	19,0 %	18,1 %	16,8 %	15,6 %

Quellen: ATHIS (214, 2019), EU-SILC 2022

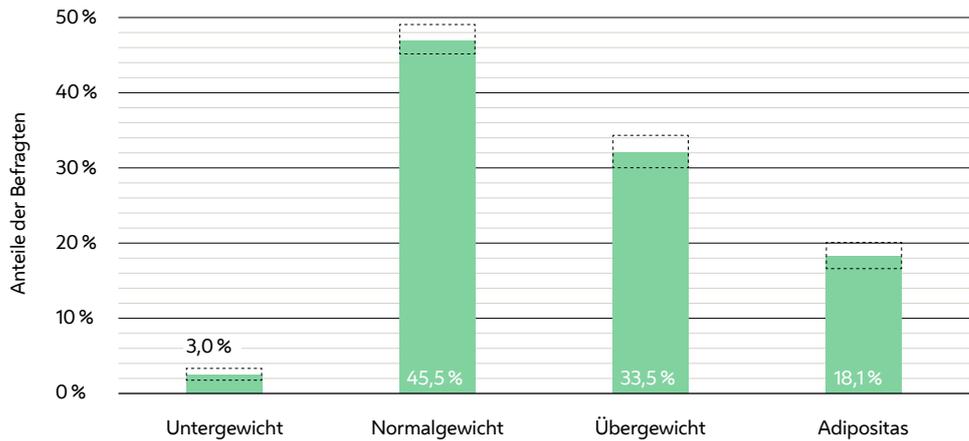
Während sich in Wien in den 1990er-Jahren noch deutliche Verbesserungstendenzen beim Körpergewicht zeigten (Stadt Wien 2005, 312), ist der Trend seither eher gegenläufig: Betrug der Anteil Adipöser bei der Erhebung 2006 in Wien noch ca. 13 % (Stadt Wien 2011, 164), so waren es 2014 ca. 15 % und mittlerweile sind es 18,1 %. Der Anteil lediglich übergewichtiger Personen pendelte früher um die 30 % und liegt nun mit 33,5 % stabil darüber.

Die Aufteilung auf die restlichen Kategorien des Körpergewichts zeigt Abbildung 63. Etwas weniger als die Hälfte der Bevölkerung (45,5 %) mit BMI < 25 können als normalgewichtig bezeichnet werden. Nur ein kleiner Teil der Bevölkerung (3,0 %) mit BMI < 18,5 ist untergewichtig. Wienerinnen sind signifikant häufiger normalgewichtig und signifikant häufiger untergewichtig als Wiener (nicht dargestellt).

51 Berechnet als Körpergewicht in kg dividiert durch die Körpergröße zum Quadrat.

52 [who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

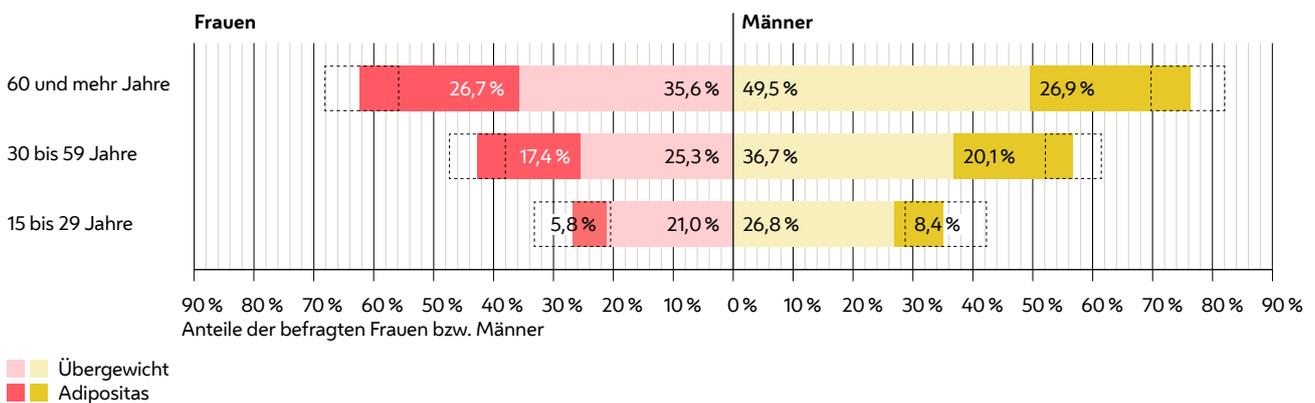
Abb. 63: Body-Mass-Index nach WHO-Klassifikation, Wien, 2022



Quelle: EU-SILC 2022

Die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas steigt bei beiden **Geschlechtern** mit dem **Alter** signifikant an. Vergleiche dazu Abb. 64 mit Daten aus dem ATHIS 2019. Bei den ab-60-jährigen **Frauen** fallen zusammengefasst 62,3 % in eine der beiden Kategorien, bei den 15- bis 29-jährigen Frauen sind es mit 26,8 % deutlich weniger.

Abb. 64: Übergewicht und Adipositas, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019



Quelle: ATHIS 2019

Ein ähnliches Bild ergibt sich bei den **Männern**. Bei ihnen weisen im Alter von 60 und mehr Jahren 76,4 % Übergewicht oder Adipositas auf, bei den 15- bis 29-Jährigen sind es nur 35,2 %. Die höhere Betroffenheit der Männer von Übergewicht und Adipositas ist nur in den oberen beiden betrachteten Altersgruppen (30 bis 59 Jahre bzw. 60 und mehr Jahre) signifikant.

Ein überhöhter BMI gilt als **Haupt-Risikofaktor** für nicht-übertragbare Krankheiten. Neben Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Arthrose und einigen Krebsarten betrifft dies v.a. Herz-Kreislauf-Krankheiten ⁵³.

Chronisches Übergewicht und Adipositas begünstigen Bluthochdruck (= Hypertonie, siehe Folgekapitel) und Diabetes mellitus. Beides erhöht – bei gemeinsamem Auftreten auch in sich gegenseitig verstärkender Weise – das Risiko von Schlaganfall, Herzinfarkt und anderer Herzkrankheiten (Landsberg et al. 2013, 11ff).

⁵³ [who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

BLUTHOCHDRUCK

Der gemessene Druck in den Blutgefäßen gilt laut WHO als zu hoch, wenn der > systolische Wert beim Sich-Zusammenziehen bzw. Schlagen des Herzens 140 und der > diastolische Wert beim Sich-Entspannen des Herzens 90 überschreitet⁵⁴.

Begünstigt wird Bluthochdruck (Hypertonie) einerseits durch – individuell beeinflussbare – **Lebensstilfaktoren** wie Alkohol-, Tabakkonsum, salz- und fettreiche Ernährung, Stress etc. und andererseits durch unbeeinflussbare Faktoren wie hohes Alter und genetische Veranlagung.

Helfen Lebensstiländerungen nicht in ausreichendem Maß, kann der Blutdruck nach professioneller Diagnose und Verschreibung durch adäquate Medikation gesenkt werden.

Behandlung bzw. Verhinderung von Bluthochdruck und der ihm oft zugrundeliegenden Adipositas kann typischen **Gesundheitsfolgen**, z.B. schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Krankheiten (s.o.) und Beeinträchtigungen der Nierenfunktion oder direkt verursachten Nierenschäden (Hall et al. 2015, 994f) vorbeugen.

Bluthochdruck zählt zu den bedeutendsten Ursachen vorzeitigen Ablebens. Die Prävalenz schwankt weltweit zwischen 18 und 27 % der Erwachsenen. Wie Tab. 28 zeigt, ist diese Indikation auch bei uns weit verbreitet: 23,3 % der Wiener*innen und 21,8 % der Österreicher*innen sind davon betroffen. Über alle Erhebungswellen des ATHIS seit 2006/07 hinweg blieb die Prävalenz auf etwa gleichem Niveau, signifikante Abweichungen zwischen Wien und Österreich gab es keine.

Tab. 28: Bluthochdruck/Hypertonie, 12-Monats-Prävalenz, Wien und Österreich, 2006/07 bis 2019, Anteile der Befragten

Fragestellung (Mehrfachangaben möglich): *Hatten Sie in den letzten zwölf Monaten eine der folgenden Krankheiten oder Gesundheitsprobleme?*

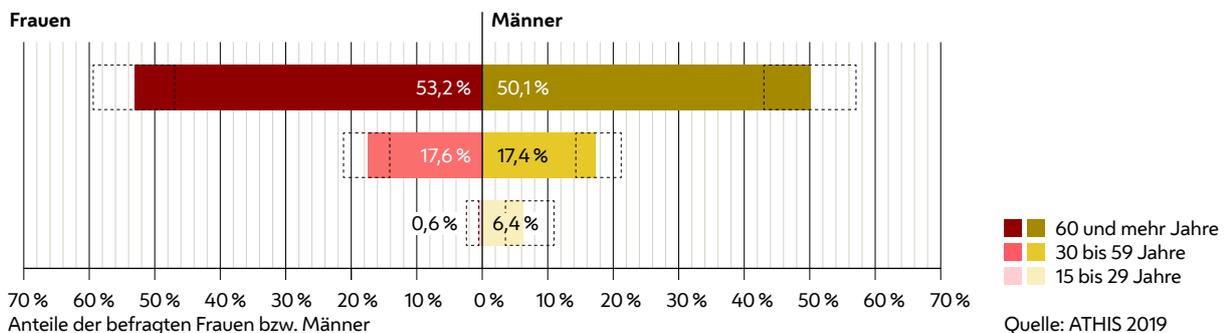
	Wien 2019	Ö 2019	Wien 2014	Ö 2014	Wien 2006/07	Ö 2006/07
Bluthochdruck/Hypertonie	23,2 %	21,8 %	20,1 %	21,1 %	21,3 %	22,3 %

Quelle: ATHIS (2006/07, 2014, 2019)

Auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen waren dabei nicht signifikant. Es bestehen jedoch Prävalenzunterschiede nach dem **Alter**. Bei Frauen und Männern erreicht der Anteil jener, die von Bluthochdruck berichten, ab dem Alter von 60 Jahren Werte von über 50 %. In der mittleren Altersgruppe sind es jeweils knapp über 17 %.

Am niedrigsten ist die Prävalenz wiederum bei den 15- bis 29-Jährigen. Hier besteht zudem auf Wiener Ebene ein **Geschlechterunterschied**: Junge Wiener weisen mit 6,4 % signifikant häufiger Bluthochdruck auf als junge Wienerinnen, bei denen Bluthochdruck nur äußerst selten vorkommt.

Abb. 65: Bluthochdruck, 12-Monats-Prävalenz, nach Geschlecht und Altersgruppen, Wien, 2019



54 who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

