

## Postadoleszenz oder Generation 25 + Teil 8: Lebensstil und Prävention

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



Die Gesundheit ist den meisten jungen Erwachsenen sehr wichtig. Sportliche Betätigung hat dabei eine hohe Priorität. Dem entgegen steht die grosse Bedeutung heutiger Bildschirmmedien, die zumindest für einen Teil der jungen Generation gewisse Risiken birgt.

### Freizeitgestaltung

Die individuelle Freizeitgestaltung ist stark vom Lebensalter abhängig. Während die ältere Generation eher regenerative Formen der Freizeitgestaltung wählt und die Freizeit in erster Linie der Erholung dient, sind es bei der 25+-Generation aktive und konsumorientierte Formen. Dazu gehören Partys, Kinobesuche, Shopping, das Treffen von Freunden oder Restaurantbesuche. Hohe Priorität haben auch der Sport und der Medienkonsum.

### Gesundheitsverhalten und körperliche Bewegung

Eine Befragung zum Gesundheitsverhalten junger Erwachsener ergab, dass knapp die Hälfte (43 %) der Aussage "meine Gesundheit ist mir sehr wichtig" zustimmen. Dabei geht es den jungen Erwachsenen vor allem um die sportliche Betätigung und damit um die Erhaltung der Leistungsfähigkeit als Voraussetzung für beruflichen Erfolg und zur Selbstbestätigung. Trendige Sportgeräte werden gekauft oder man sucht nach sportlicher Betätigung im Arbeitsumfeld. Zeitflexible Fitnesszentren ermöglichen es, Sport auch in den Arbeitsalltag einzubauen. Insgesamt geben heute 80 % der unter 30-Jährigen an, ein gutes Wohlbefinden zu haben. Statistiken zeigen jedoch, dass am Ende der Postadoleszenz die Aussenorientierung insgesamt und damit auch die sportliche Betätigung abnehmen. Grund dafür ist meistens die Familiengründung. So sind es im Alter von 25 Jahren 60 % der Männer und knapp 50 % der Frauen



die Sport treiben, mit 35 Jahren sind es nur noch 45 % der Männer und 40 % der Frauen, die regelmässig sportlich aktiv sind.

## Mediennutzung

Medien prägen den Alltag aller Generationen auf verschiedene Weise. Während bei der älteren Generation neben Fernsehen und Radio die sogenannten Printmedien (Zeitungen, Bücher) noch eine grössere Rolle spielen sind es bei den Jüngeren vor allem die elektronischen Medien die ausgiebig genutzt werden. Insgesamt wendet die junge Generation heute täglich ca. 8



Stunden für Medien auf. Der Hauptanteil entfällt dabei auf Fernsehen, Radio und Internet und ein wesentlich kleinerer Teil der Zeit wird für Tageszeitungen und Zeitschriften verwendet. Eine Microsoft-Studie über das Medienverhalten junger Leute zeigte, dass über 50 % der Befragten nach der Arbeit sofort online gehen. Über 80 % der Befragten geben an, auf das Internet nicht mehr verzichten zu können, wobei das Internet vor allem der Kommunikation und der Informationsbeschaffung dient. Für über 30 % ist das Handy das Medium, das am Morgen zuerst und am Abend zuletzt kon-

taktiert wird. Bezeichnend ist heute auch ein Trend zum Parallelkonsum verschiedener Medien, zum Beispiel der Freundin eine SMS senden, gleichzeitig im Internet surfen und im Radio die Nachrichten verfolgen.

## Risiken

Verschiedene Kommunikationstechnologien wie Computer, Fernsehen, Internet oder Telefon verschmelzen heute mit ihren Funktionen immer mehr unter dem Motto 'ein Ding kann alles'. Sie sind zu wichtigen Arbeits- und Kommunikationsinstrumenten geworden. Trotzdem ist auch eine kritische Betrachtung angezeigt, da die Bildschirmmedien nicht nur harmlos sind. Es wird immer schwieriger, eine Grenze zwischen Mediennutzung im Arbeits- und jener im Freizeitbereich zu ziehen. Der jungen Generation fehlt es zunehmend an Freizeit ohne Bildschirmmedien und das kann, zumindest für einen Teil der Nutzenden, zur Vorstufe einer Abhängigkeit führen. Ein anderer Negativeffekt von hohem Medienkonsum ist, dass dieser zu Bewegungsmangel und in der Folge zu Übergewicht führen kann.

## Literatur

Fischer A., Stamm H., Lamprecht M., Bevölkerungsbefragung, Freizeit in der Stadt Zürich  
L&S Sozialforschung und Beratung AG, Zürich, Juni 2006



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

Stierlin M., Die aktiven und die älteren Erwachsenen, Das Sportmagazin Nr.5 August 2008  
Reitze H., Ridder Ch.-M., Massenkommunikation VII., Eine Langzeitstudie zur Mediennutzung und Medienbewertung, Nomos, Baden-Baden 2006  
Merz-Abt Th., Schoggiriegel: köstlich und gesund., Über den Einfluss der Medien bei Konsum und Ernährung Referat anlässlich des Symposiums für Ernährungsfachleute, September 2009

Zahner R., Herausforderung Bildschirmmedien, Abhängigkeitspotential vorhanden, Infoblatt, Stadt Zürich Suchtpräventionsstelle Oktober 2007

## **Autorin**

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom Ernährungswissenschaftlerin  
Bühler Human Nutrition  
Kleinandelfingen

Maillaiter Oktober 2009



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)