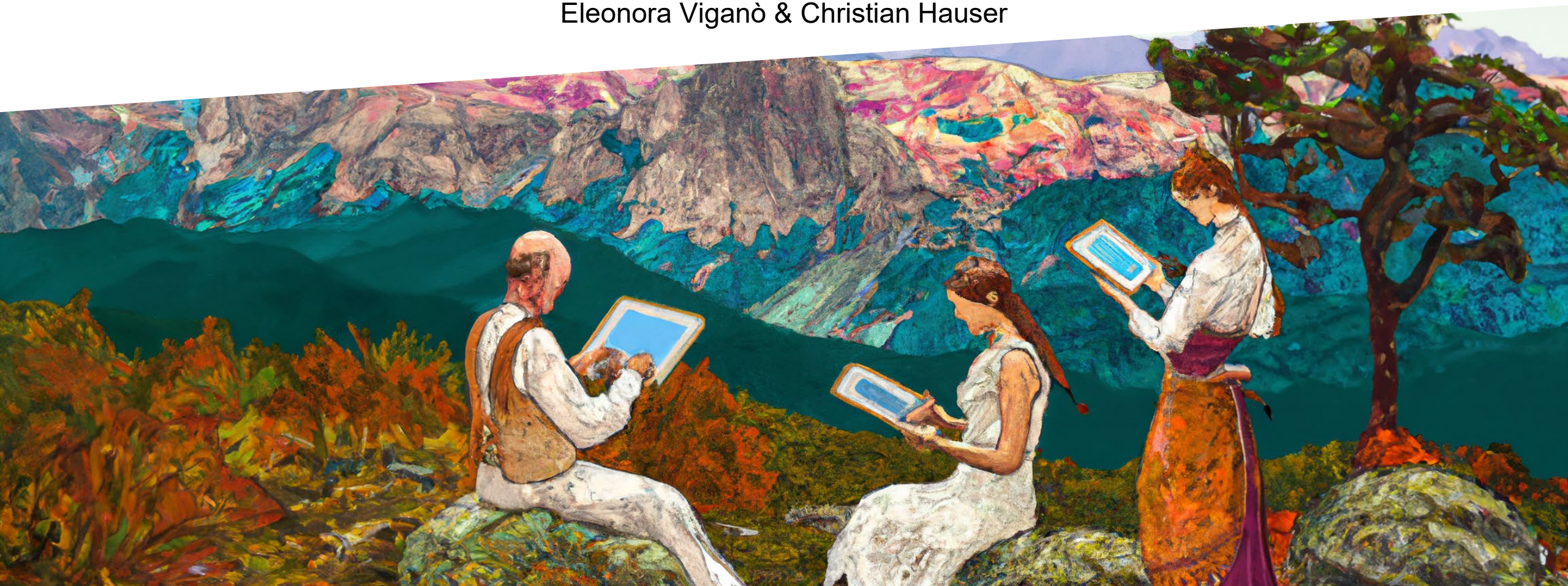


Wellness-Apps und mentales Wohlbefinden in der Schweiz

Eleonora Viganò & Christian Hauser



Die Studie



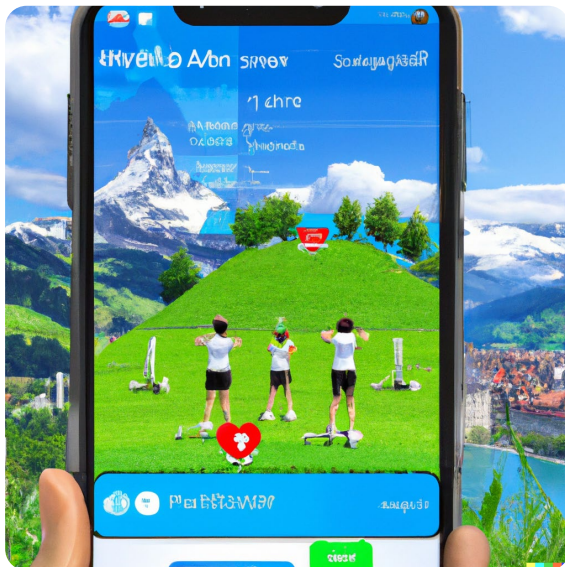
Hintergrund

Einerseits zeigen Studien, dass sich das mentale Wohlbefinden verbessert, wenn Menschen weniger Zeit mit digitalen Geräten wie Smartphones verbringen (Pedersen et al. 2022)

Andererseits erfreuen sich mobile Anwendungen (Apps) zur Förderung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens zunehmender Beliebtheit und wurden insbesondere während der Covid-19-Pandemie sehr populär (Grand View Research 2022, ORCHA 2021)

Forschungsfragen unserer Studie

1. **Wie häufig werden Wellness-Apps in der Schweiz genutzt?**
2. **Für welche Zwecke werden Wellness-Apps in der Schweiz am häufigsten genutzt?**
3. **Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Nutzung von Wellness-Apps und dem mentalen Wohlbefinden und in der Schweiz?**



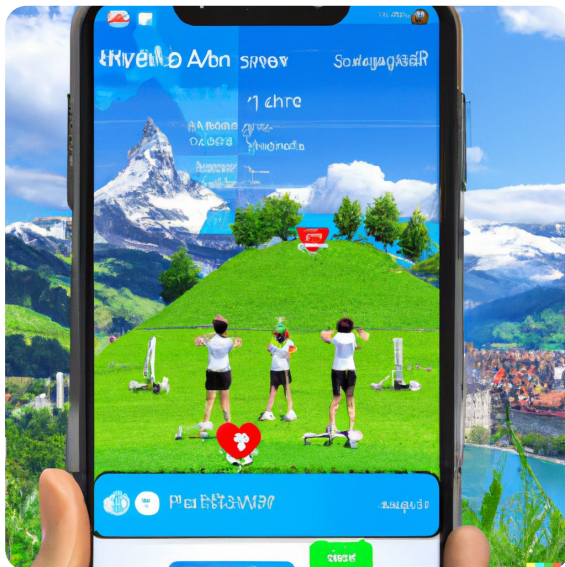
Unsere Studie I

- Wir haben eine Online-Umfrage durchgeführt, um herauszufinden, wie es um das mentale Wohlbefinden der Menschen in der Schweiz steht und wie häufig und zu welchem Zweck (z.B. um die Stimmung zu verbessern, besser zu schlafen, bestimmte Gewohnheiten aufzuzeichnen) sie Wellness-Apps nutzen
- Die Befragung wurde in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsinstitut AmPuls zwischen dem 6. und 10. Juli 2023 durchgeführt
- Befragt wurden 1'000 Personen in der Schweiz (je 50% Männer und Frauen) im Alter von 15 bis 79 Jahren

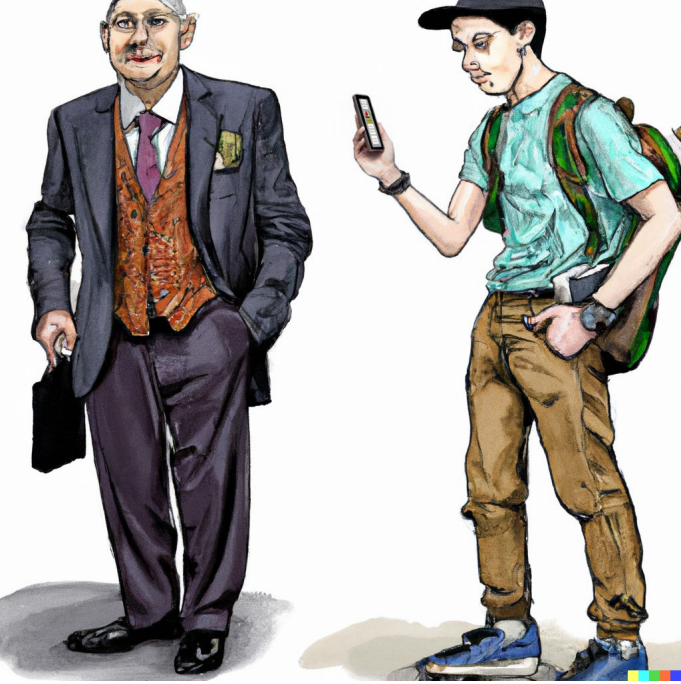


Unsere Studie II

- Die Rücklaufquote betrug 24 %, der statistische Fehlerbereich liegt bei $\pm 3,1$ Prozentpunkten
- 68,6% der Befragten füllten den Fragebogen auf Deutsch aus, 26,8% auf Französisch und 4,6% auf Italienisch
- Das wahrgenommene mentale Wohlbefinden der Befragten wurde mit der 7-Item-Kurzversion der Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (**SWEMWBS**) gemessen (Tennant et al. 2007)



Die Ergebnisse



Mentales Wohlbefinden in der Schweiz

Das mithilfe des SWEMWBS ermittelte mentale **Wohlbefinden** der Befragten liegt im **Durchschnitt** bei **25,8** auf einer Skala mit Höchstwert 35

77% der Befragten haben ein mittleres Wohlbefinden, 9% ein hohes Wohlbefinden und 14% ein niedriges Wohlbefinden

Das **Wohlbefinden korreliert mit dem Alter und der Arbeitszeit**: Befragte, die Vollzeit arbeiten und älter sind, haben das höchste mentale Wohlbefinden

Nutzung von Wellness-Apps in der Schweiz

- 14% der Befragten nutzen Wellness-Apps für zehn verschiedene Zwecke zur Steigerung des mentalen Wohlbefindens, 11% für einen Zweck und 14% nutzen überhaupt keine Wellness-Apps
- **Am häufigsten** werden **Wellness-Apps** zur Überwachung von Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, Schrittzahl und Schlafdauer genutzt. Es folgen Apps zur Verbesserung der Stimmung und Apps zur Steigerung der körperlichen Aktivität
- **Am seltensten** werden **Wellness-Apps** zur Meditation genutzt. Es folgen Apps zur Aufzeichnung von Gewohnheiten wie Wasser- oder Zigarettenkonsum und Apps zur Aufzeichnung der Stimmung



Die am häufigsten genutzten Wellness-Apps



- Was die am häufigsten genutzten Wellness-Apps betrifft, so werden Apps zur **Überwachung von Gesundheitsdaten** von 19% der Befragten täglich, von 21% ein- oder mehrmals pro Woche und von einem Drittel gar nicht genutzt
- Apps zur **Verbesserung der Stimmung** werden von 11% der Befragten täglich, von 21% ein- oder mehrmals pro Woche und von 43% gar nicht genutzt
- Apps zur **Steigerung der körperlichen Aktivität** werden von 7% der Befragten täglich, von 19% ein- bis mehrmals pro Woche und von 46% gar nicht genutzt

Die am wenigsten genutzten Wellness-Apps



- Von den selten genutzten Wellness-Apps werden **Meditations-Apps** von 4% der Befragten täglich, von 11% ein- bis mehrmals pro Woche und von 79% nie oder selten genutzt
- Apps zur **Aufzeichnung von Gewohnheiten** werden von 5% der Befragten täglich, von 10% ein- bis mehrmals pro Woche und von 80% nie oder selten genutzt
- Apps zur **Aufzeichnung von Stimmungen** werden von 3% der Befragten täglich, von 9% ein- bis mehrmals pro Woche und von 84% nie oder selten genutzt



Sporadische Nutzer und Vielnutzer

Wir haben die Stichprobe in eine Gruppe von Personen unterteilt, die Wellness-Apps häufig nutzen (**Vielnutzer**) und eine Gruppe von Personen, die Apps seltener nutzen (**Wenignutzer**)

Personen, die Wellness-Apps häufig nutzen, sind jünger, arbeiten häufiger Vollzeit, leben vermehrt in Städten und in grösseren Haushalten mit älteren Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahre. Zudem verfügen sie über ein höheres Bildungsniveau als gelegentliche Nutzer

Die beiden Gruppen unterscheiden sich am stärksten in der Häufigkeit, mit der sie Apps nutzen, um ihren Schlaf zu verbessern, Stress und nicht krankheitsbedingten Ängste abzubauen und ihre körperliche Aktivität zu steigern: Häufige Nutzer nutzen diese Apps im Durchschnitt einmal pro Woche oder mehrmals im Monat, sporadische Nutzer nie oder selten

Es zeigt sich, dass **Vielnutzer** ein **geringeres mentales Wohlbefinden** aufweisen (23,6) als Wenignutzer (26,6)

Zusammenfassung

- Gemessen am SWEMWBS weisen die Menschen in der Schweiz ein durchschnittliches Wohlbefinden von 25,8 auf einer Skala mit Höchstwert 35
- Die Befragten mit dem höchsten Wohlbefinden sind älter und arbeiten Vollzeit
- Herr und Frau Schweizer nutzen Wellness-Apps am häufigsten, um ihre Gesundheitsdaten zu überwachen, ihre Stimmung zu verbessern und ihre körperliche Aktivität zu steigern
- Am seltensten werden Wellness-Apps zur Meditation, zur Aufzeichnung von Gewohnheiten und zur Erfassung der Stimmung eingesetzt
- Personen, die Wellness-Apps häufig nutzen, sind jünger, arbeiten häufiger Vollzeit, leben vermehrt in Städten und in grösseren Haushalten mit älteren Jugendlichen. Zudem verfügen sie über ein höheres Bildungsniveau als gelegentliche Nutzer
- Gleichzeitig zeigt sich aber auch, dass Vielnutzer ein geringeres mentales Wohlbefinden aufweisen als Wenignutzerk



Bibliografische Angaben

- Grand View Research. 2022. “Mental Health Apps Market Size And Share Report, 2030.” <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/mental-health-apps-market-report/methodology>.
- ORCHA. 2021. “Digital & Mental Health Recovery Action Plans.” https://orchahealth.com/wp-content/uploads/2021/04/Mental_Health_Report_2021_final.pdf
- Pedersen, Jesper, Martin Gillies Banke Rasmussen, Sarah Overgaard Sørensen, Sofie Rath Mortensen, Line Grønholt Olesen, Søren Brage, Peter Lund Kristensen, Eli Puterman, and Anders Grøntved. 2022. “Effects of Limiting Digital Screen Use on Well-Being, Mood, and Biomarkers of Stress in Adults.” *Npj Mental Health Research* 1 (1): 14. <https://doi.org/10.1038/s44184-022-00015-6>.
- Tennant, Ruth, Louise Hiller, Ruth Fishwick, Stephen Platt, Stephen Joseph, Scott Weich, Jane Parkinson, Jenny Secker, and Sarah Stewart-Brown. 2007. “The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation.” *Health and Quality of Life Outcomes* 5 (1): 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>.

Die Bilder in dieser Präsentation wurden mit DALL·E generiert

Anhang: Die Ergebnisse der Studie im Detail

Fragen und Ergebnisse des Fragebogens Questions et résultats du questionnaire Domande e risultati del questionario

Wenn Sie an die letzten sechs Monate denken: Wie häufig nutzen Sie Apps mit den folgenden Funktionen?

Lorsque vous pensez aux six derniers mois : à quelle fréquence utilisez-vous les applications présentant les fonctionnalités suivantes?

Pensando agli ultimi sei mesi: con quale frequenza utilizza le app con le seguenti funzioni?

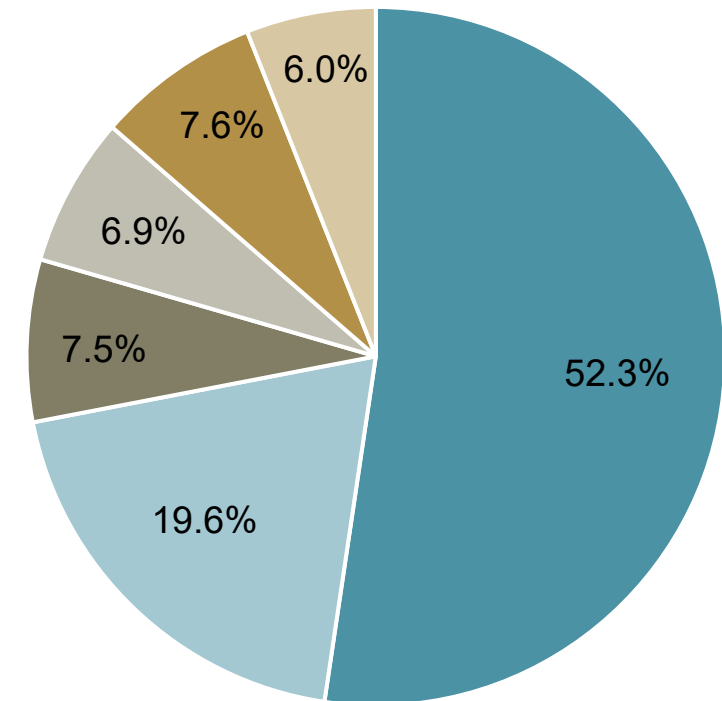


Zum Abbau von Stress und nicht krankheitsbedingten Ängsten (z.B. durch Atemübungen, multimediale Inhalte, Spiele)

Pour réduire le stress et les angoisses non liées à la maladie (par ex. des exercices de respiration, des contenus multimédias, des jeux)

Per abbattere lo stress e le ansie non dovute a malattie (es. con esercizi di respirazione, contenuti multimediali, giochi)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	52.3
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	19.6
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	7.5
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	6.9
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	7.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.0
	n=983	

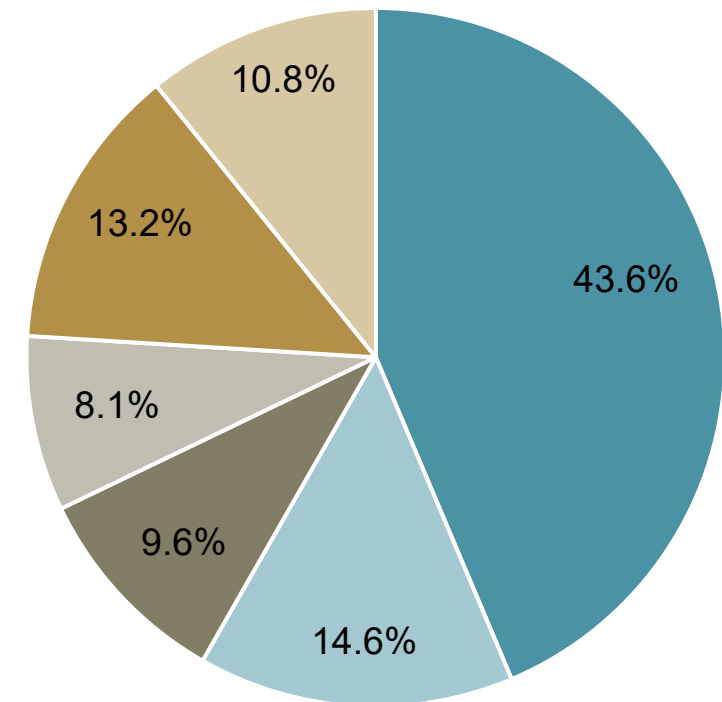


Zur Aufhellung der Laune, Stimmung, Gemütslage (z.B. durch Aktivitäten, multimediale Inhalte, Spiele)

Pour améliorer l'humeur, le moral, l'état d'esprit (par ex. par des activités, des contenus multimédias, des jeux)

Per migliorare l'umore, lo spirito, lo stato d'animo (es. con attività, contenuti multimediali, giochi)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	43.6
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	14.6
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	9.6
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	8.1
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	13.2
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	10.8
	n=983	

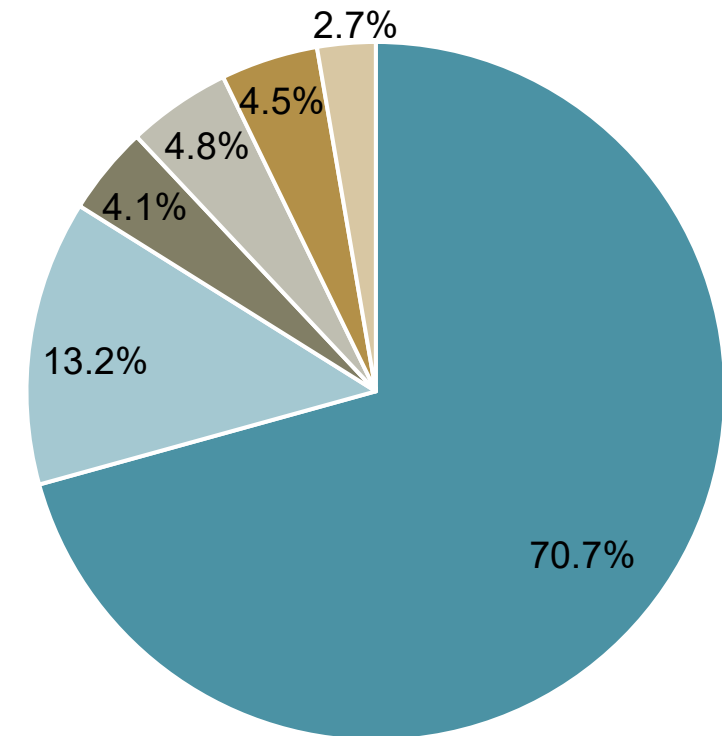


Zur Aufzeichnung der Laune, Stimmung, Gemütslage (z.B. Tagebuch)

Pour enregistrer l'humeur, le moral, l'état d'esprit (par ex. par un journal intime)

Per registrare l'umore, lo spirito, lo stato d'animo (es. tenendo un diario)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	70.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	13.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	4.1
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	4.8
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	4.5
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	2.7
	n=983	

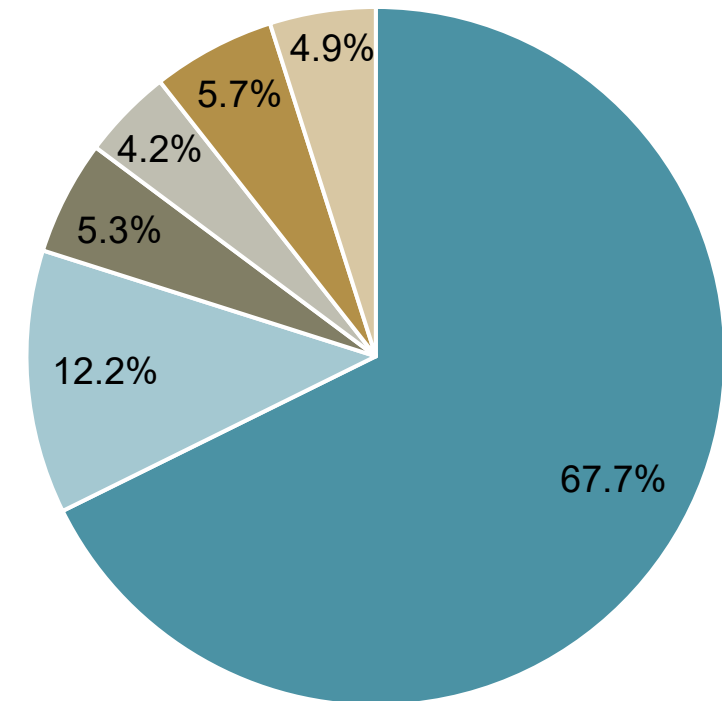


Zur Aufzeichnung von Gewohnheiten (z.B. Wasserkonsum, Anzahl gerauchter Zigaretten)

Pour enregistrer les habitudes (par ex. consommation d'eau, nombre de cigarettes fumées)

Per registrare le abitudini (es. consumo d'acqua, numero di sigarette fumate)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	67.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	12.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	5.3
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	4.2
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.7
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	4.9
	n=981	

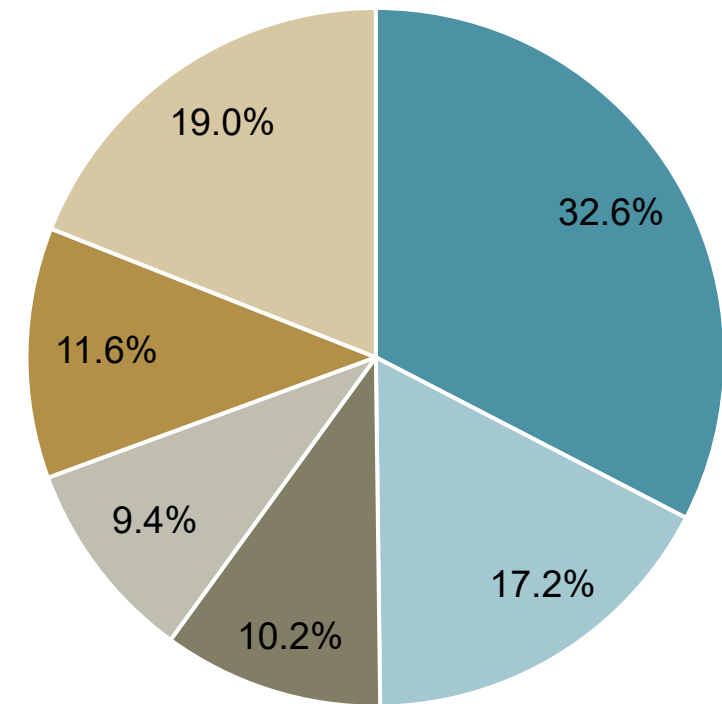


Zur Beobachtung von Gesundheitsdaten (z.B. Herzfrequenz, Schritte, Schlaf)

Pour le suivi des données de santé (par ex. fréquence cardiaque, nombre de pas, sommeil)

Per osservare i dati sulla salute (es. frequenza cardiaca, passi, sonno)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	32.6
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	17.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	10.2
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	9.4
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	11.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	19.0
	n=982	

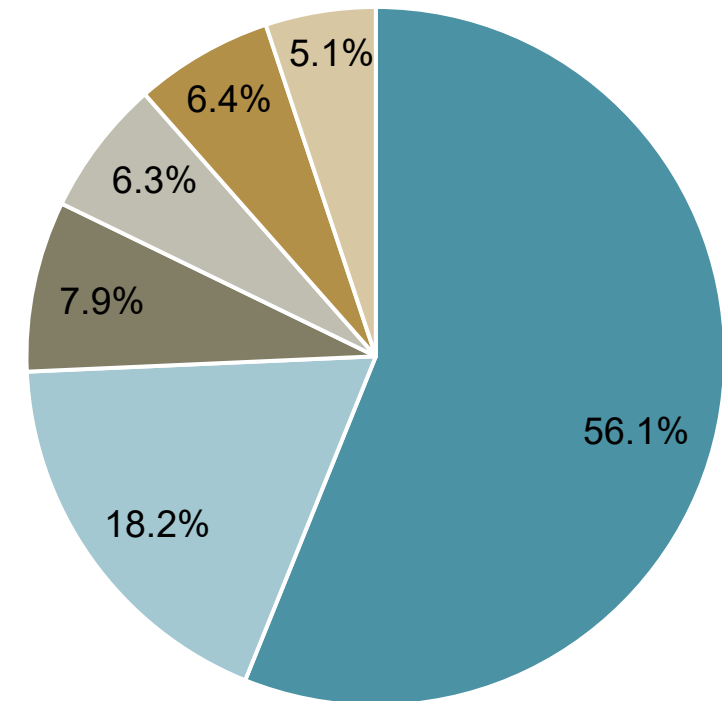


Zur Gewichtskontrolle (z.B. Diät-, Ernährungsempfehlungen)

Pour le contrôle du poids (par ex. recommandations diététiques et nutritionnelles)

Per il controllo del peso (es. raccomandazioni su dieta e alimentazione)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	56.1
Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.2
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	7.9
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	6.3
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	6.4
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	5.1
n=979	

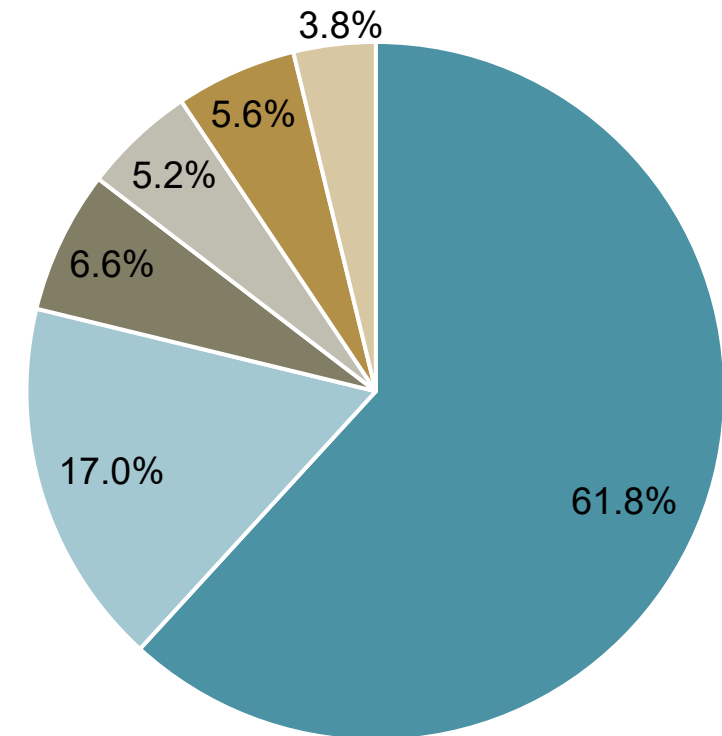


Zur Meditation (z.B. durch geführte Meditationssitzungen)

Pour la méditation (par ex. par des séances de méditation guidées)

Per la meditazione (es. con sedute di meditazione guidate)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	61.8
Seltener / Plus rarement / Più raramente	17.0
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.6
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.2
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.6
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	3.8
n=981	

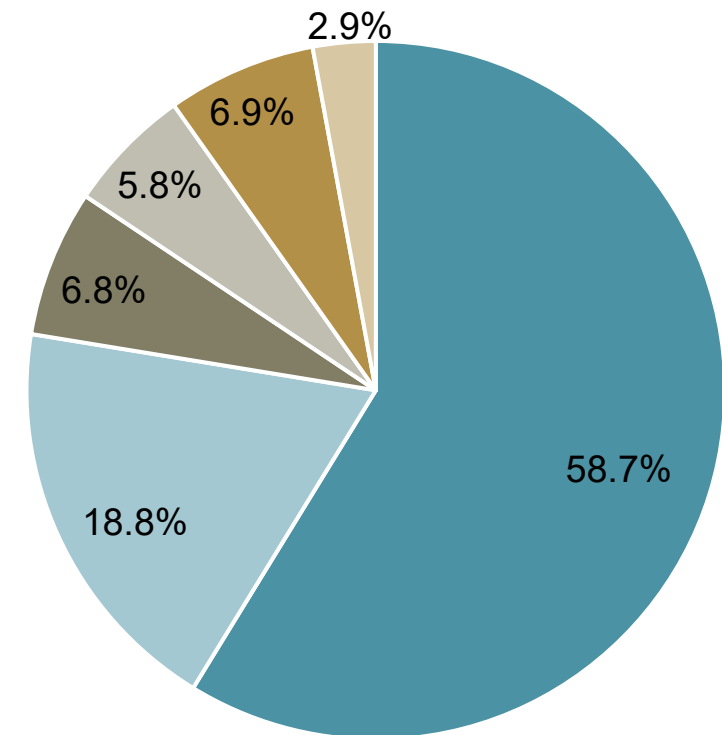


Zur Steigerung der Konzentration (z.B. durch Blockieren von Webseiten, Motivation, das Smartphone wegzulegen)

Pour augmenter la concentration (par ex. en bloquant des sites web, en motivant à poser son smartphone)

Per migliorare la concentrazione (es. con il blocco di siti, motivazione a mettere via lo smartphone)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	58.7
Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.8
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.8
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.8
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	6.9
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	2.9
n=979	

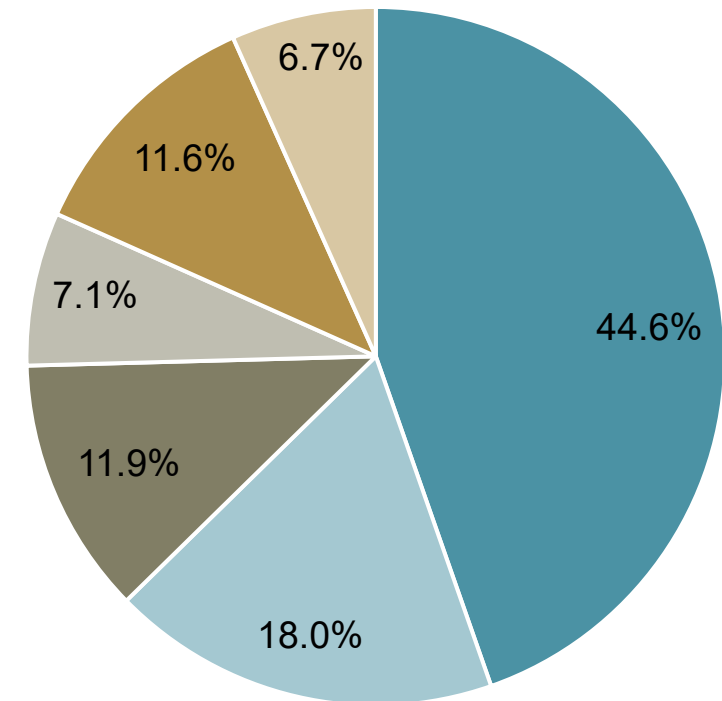


Zur Steigerung der körperlichen Aktivität (z.B. Yoga, Pilates, Jogging, Walking)

Pour augmenter l'activité physique (par ex. Yoga, Pilates, jogging, marche)

Per aumentare l'attività fisica (es. yoga, pilates, jogging, Nordic Walking)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	44.6
Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.0
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	11.9
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	7.1
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	11.6
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.7
n=980	

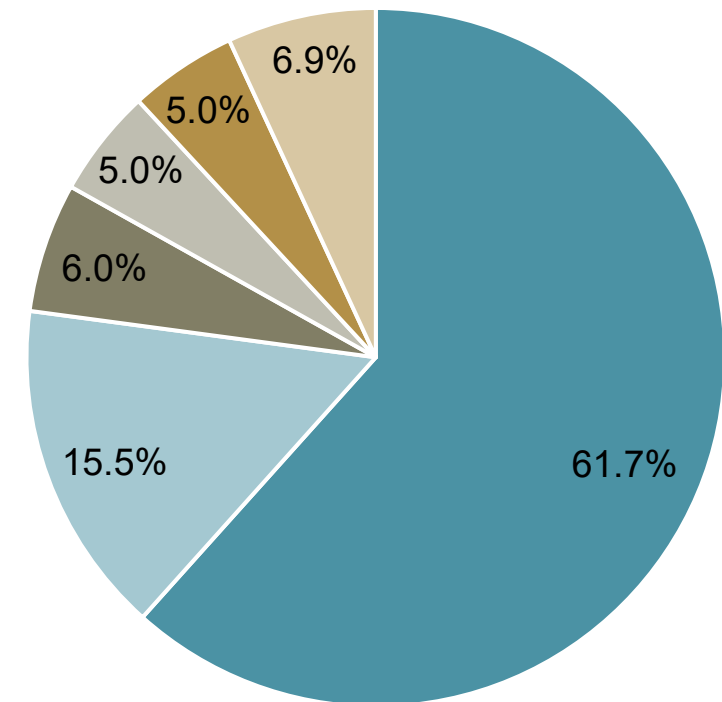


Zur Verbesserung des Schlafs

Pour améliorer le sommeil

Per migliorare il sonno

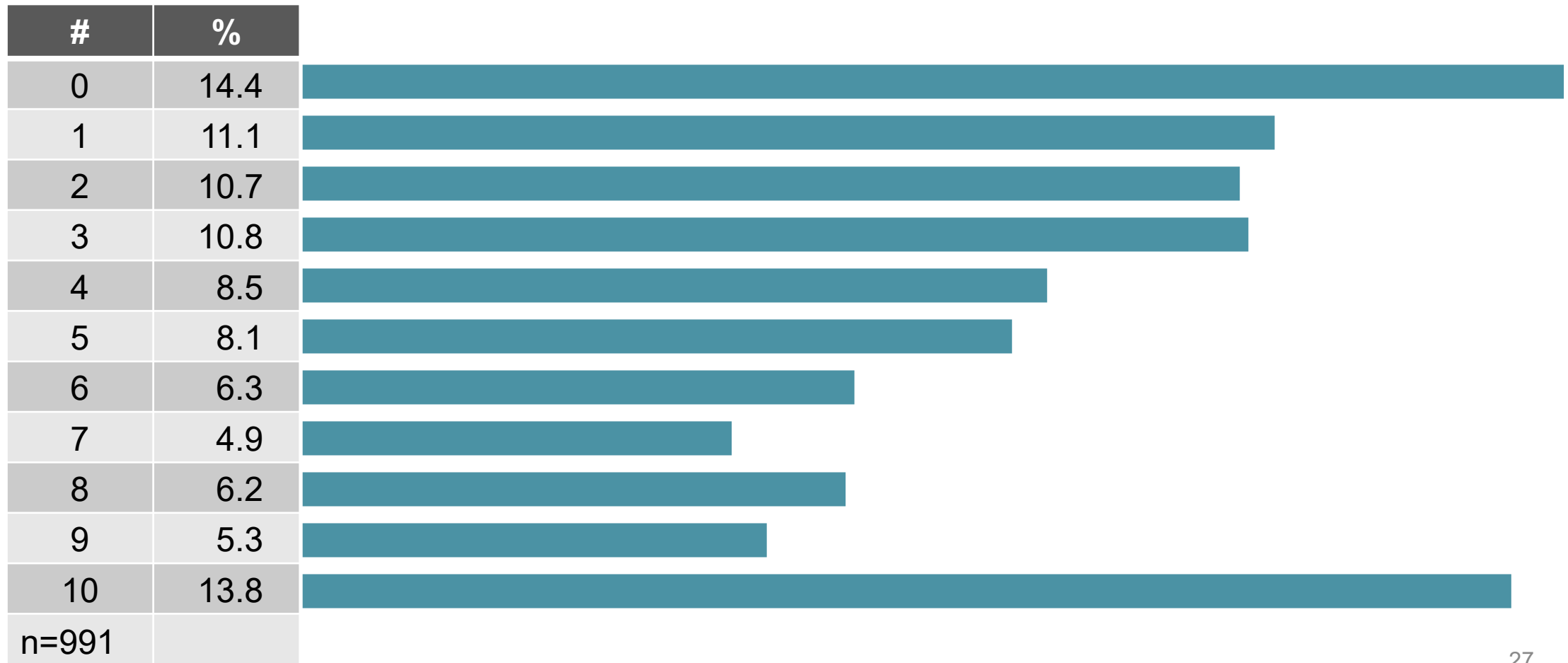
	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	61.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	15.5
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.0
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.0
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.0
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.9
	n=986	



Anzahl der Ziele, für die die Befragten Anwendungen zur Verbesserung des Wohlbefindens nutzen

Nombre d'objectifs de bien-être pour lesquels les personnes interrogées utilisent des applications d'amélioration du bien-être

Numero di obiettivi di benessere per cui gli intervistati usano le app di miglioramento del benessere





Dr. Eleonora Viganò

+41 81 286 36 90

eleonora.vigano@fhgr.ch

Prof. Dr. Christian Hauser

+41 81 286 39 24

christian.hauser@fhgr.ch

Fachhochschule Graubünden

Comercialstrasse 22

CH-7000 Chur

© Chur, 2023

Bilden und forschen. **graubünden**