



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
Main Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2010

**Lebensstilgewohnheiten und anthropometrische Charakteristika von
Teilnehmern am Extremsportevent Jungfrau - Marathon**

Amrein, Steven Simon

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich
ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-67702>
Dissertation

Originally published at:

Amrein, Steven Simon. Lebensstilgewohnheiten und anthropometrische Charakteristika von Teilnehmern am Extremsportevent Jungfrau - Marathon. 2010, University of Zurich, Faculty of Medicine.

Universitätsspital Zürich
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin
Direktor: Prof. Dr. med. E. Battegay

Arbeit unter Leitung von Dr. med. E. Häsler

**Lebensstilgewohnheiten und anthropometrische
Charakteristika von Teilnehmern am
Extremsportevent *Jungfrau - Marathon***

Inaugural-Dissertation

Zur Erlangung der Doktorwürde der Medizinischen Fakultät
der Universität Zürich

Vorgelegt von

Steven Simon Amrein
von Willisau-Land LU

Genehmigt auf Antrag von Prof. Dr. med. E. Battegay

Zürich 2010

Inhaltsverzeichnis

1. ZUSAMMENFASSUNG	4
2. EINLEITUNG	5
2.1 GESCHICHTE UND KENNZAHLEN DES JUNGFRAU-MARATHON.....	5
2.2 GESUNDHEITLICHE ASPEKTE VON ÜBERGEWICHT, ADIPOSITAS UND KÖRPERLICHER INAKTIVITÄT	7
2.3 BMI, WAIST-TO-HIP RATIO UND TAILLENUMFANG	9
2.4 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND ADIPOSITAS IN DER SCHWEIZ	10
3. METHODIK.....	11
3.1 TEILNEHMER	11
3.2 FRAGEBOGEN	11
3.3 DATENAUSWERTUNG.....	12
3.4 STATISTIK.....	12
4. RESULTATE.....	13
4.1 FRAGEBÖGEN	13
4.2 GESCHLECHTSVERTEILUNG, ALTER UND ANTHROPOMETRISCHE DATEN.....	13
4.2.1 <i>Geschlechtsverteilung und -unterschiede.....</i>	<i>13</i>
4.2.2 <i>Alter.....</i>	<i>15</i>
4.2.3 <i>Körpergrösse, Körpergewicht und Body Mass Index</i>	<i>15</i>
4.2.4 <i>Wohnkantone.....</i>	<i>19</i>
4.3 REGELMÄSSIG AUSGEÜBTE AUSDAUERSPORTARTEN (JOGGEN, RADFAHREN UND SCHWIMMEN)	20
4.3.1 <i>Joggen</i>	<i>20</i>
4.3.2 <i>Radfahren.....</i>	<i>22</i>
4.3.3 <i>Schwimmen.....</i>	<i>22</i>
4.4 TÄGLICHE LEBENSGEWÖHNHHEITEN (FERNSEHKONSUM, SCHLAFMENGE, BLUTDRUCK, ALKOHOLKONSUM UND RAUCHEN).....	23
4.4.1 <i>Fernsehkonsum.....</i>	<i>23</i>
4.4.2 <i>Schlafmenge</i>	<i>25</i>
4.4.3 <i>Blutdruck.....</i>	<i>25</i>

4.4.4 <i>Alkoholkonsum</i>	27
4.4.5 <i>Rauchen</i>	27
4.5 SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER AKTUELLEN SITUATION BEZÜGLICH STRESS, GESUNDHEITZUSTAND, FITNESS, SCHLAFQUALITÄT UND SCHNARCHINTENSITÄT MITTELS DER VISUELLEN ANALOGSKALA	29
4.5.1 <i>Stress</i>	29
4.5.2 <i>Gesundheitszustand</i>	29
4.5.3 <i>Fitness</i>	30
4.5.4 <i>Schlafqualität</i>	31
4.5.5 <i>Schnarchintensität</i>	31
4.6 TAILLENUMFANG UND WAIST-TO-HIP RATIO	32
4.6.1 <i>Tailenumfang</i>	32
4.6.2 <i>Waist-to-hip Ratio</i>	33
4.7 ESSGEWOHNHEITEN.....	34
4.7.1 <i>Vegetarier</i>	34
4.7.2 <i>Fettgehalt der Ernährung</i>	34
5. DISKUSSION	35
6. REFERENZEN.....	38
ANHANG	42
DANKSAGUNG	46
CURRICULUM VITAE.....	47
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	48
TABELLENVERZEICHNIS	50

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Logo Jungfraumarathon	5
Abbildung 2: Jungfrau-Marathon (Kilometer 40, Jungfrau-Marathon 2004).....	5
Abbildung 3: Das Streckenprofil des Jungfrau-Marathons.....	6
Abbildung 4: Streckenpanorama des Jungfrau-Marathons	7
Abbildung 5: Geschlechtsverteilung der retournierten Fragebögen	14
Abbildung 6: Altersverteilung der männlichen Studienpopulation.....	15
Abbildung 7: Altersverteilung der weiblichen Studienpopulation.....	15
Abbildung 8: BMI Klassifizierung der Männer	16
Abbildung 9: BMI nach Altersgruppen (Männer).....	17
Abbildung 10: BMI Klassifizierung der Frauen	18
Abbildung 11: BMI nach Altersgruppen (Frauen).....	18
Abbildung 12: Wohnkantone der Teilnehmer.....	19
Abbildung 13: Sprachregionen der Teilnehmer.....	20
Abbildung 14: Gelaufene Km/Jahr nach Altersgruppe (Männer).....	21
Abbildung 15: Gelaufene Km/Jahr nach Altersgruppe (Frauen)	21
Abbildung 16: Jährlich mit dem Rad zurückgelegte Kilometer.....	22
Abbildung 17: Geschwommene Kilometer pro Jahr.....	23
Abbildung 18: Schauen Sie fern?.....	24
Abbildung 19: Fernsehkonsum pro Woche.....	24
Abbildung 20: Stunden Schlaf pro Nacht	25
Abbildung 21: Blutdruck (Männer).....	26
Abbildung 22: Blutdruck (Frauen).....	26
Abbildung 23: Alkoholkonsum.....	27
Abbildung 24: Rauchverhalten.....	28
Abbildung 25: Von den Rauchern konsumierte Anzahl Zigaretten pro Tag	28
Abbildung 26: Stressselbsteinschätzung	29
Abbildung 27: „Wie fühlen Sie sich?“.....	30
Abbildung 28: Selbstbeurteilung der körperlichen Fitness.....	30
Abbildung 29: Selbstbeurteilung der Schlafqualität	31
Abbildung 30: „Wie stark schnarchen Sie?“.....	31
Abbildung 31: Taillenumfang (Männer).....	32
Abbildung 32: Taillenumfang (Frauen)	32

Abbildung 33: Waist-to-hip Ratio (Männer).....	33
Abbildung 34: Waist-to-hip Ratio (Frauen).....	33
Abbildung 35: Selbsteinschätzung des Fettgehaltes in der Ernährung	34

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: BMI Einteilung gemäss WHO	9
Tabelle 2: Einteilung der Waist-to-hip Ratio	9
Tabelle 3: Einteilung des Taillenumfanges	9
Tabelle 4: Anzahl Fragebogen	13
Tabelle 5: Wichtigste Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmern	14