



# Gesundheit – der Schlüssel zum Glück

Kein anderes Thema beeinflusst unser Leben stärker, als die Gesundheit. Ohne sie funktioniert nichts. Wie die Corona-Krise unser Gesundheitsverständnis beeinflusst und warum Prävention künftig an Bedeutung gewinnen wird. Doch wie wird sich der Megatrend in den nächsten Jahren entwickeln? Ein Blick in die Kristallkugel mit Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen.

Gesundheit zu definieren ist kein Leichtes. Lange Zeit galt als gesund, wer nicht krank war. Während der vergangenen Jahre hat sich dieses Verständnis stark erweitert. Gesundheit wird nicht mehr länger als nur die Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern als Inbegriff für ein erfülltes Leben. Gesundheit verkörpert dabei einen positiven Lifestyle, der von Fitness, Leistungsfähigkeit oder auch Schönheit geprägt ist. Deutlich beeinflusst wurde dieses Verständnis durch die Corona-Pandemie. Mit ihr kam das Bewusstsein zurück, dass Gesundheit im Kern eben immer noch bedeutet, nicht krank zu sein. «Das ist mitunter die wichtigste Erkenntnis aus der Corona-Krise», sagt Trend- und Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen. «Gesundheit ist der Schlüssel zu allem. Ohne sie funktioniert nichts.»

Seit 27 Jahren beschäftigt sich Mühlhausen mit der Zukunftsentwicklung des Gesundheitsmarktes. Ihre Analysen präsentiert sie unter anderem im jährlich publizierten Health Report des renommierten Zukunftsinstituts. Wenn

die 49-Jährige den Blick in die Kristallkugel wagt, hat dies allerdings nichts mit Wahrsagerei zu tun. «Die Zukunftsforschung ist in erster Linie sehr viel Rückschau und Marktforschung», erklärt Mühlhausen ihr Fachgebiet. «Es geht darum, Zahlen zu interpretieren und zu verstehen, was den Menschen wichtig ist.» Dabei bedient sie sich verschiedener Analyseinstrumente. Eines davon ist der deutsche Werte-Index (siehe Box auf der nächsten Seite), der alle zwei Jahre veröffentlicht wird. Ein Blick auf die Ergebnisse der vergangenen zehn Jahre verrät: Gesundheit war jener Wert, der in drei von sechs Veröffentlichungen den Spitzenplatz belegte. Auch 2020 steht Gesundheit wieder ganz oben auf der Rangliste, gefolgt von Familie und Erfolg. Schon vor dem Ausbruch der Corona-Krise hat die Gesundheit in der Gesellschaft wieder an Wert gewonnen. Mühlhausen zeigt sich darüber wenig überrascht: «Gesundheit ist ein Megatrend, der anders als beispielsweise ein Modetrend sehr beständig ist und sich über die Jahre nur langsam verändert.» →

**Health is the key to everything** – but how will this megatrend develop in the coming years? A look into the crystal ball with futurologist Corinna Mühlhausen shows that in the future, health will no longer be understood as the absence of illness, but rather as the embodiment of a fulfilling life. We can also observe this development in the Values Index 2020 (see box on the following site). However, the coronavirus pandemic has served as a reminder that, at its core, health is still about not being sick. "If you don't have your health, you don't have anything," says Mühlhausen.

Mühlhausen nennt solche Megatrends in ihren Publikationen «Blockbuster des Wandels». Sie sind in der Zukunftsforschung so etwas wie Kassenschlager – publikumswirksam und äusserst erfolgreich. Megatrends schaffen epochale, langanhaltende Veränderungen. In der Wirtschaft, der Gesellschaft – in einfach allen Bereichen des Lebens. Diese Megatrends lösen wiederum unzählige Sub- und Nebentrends aus. Eine davon ist beispielsweise die Holistic-Health-Bewegung. Dabei geht es um ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis. Mühlhausen ist überzeugt, dass der Begriff verdeutlicht, was dereinst in der Post-Corona-Zeit passieren wird. Ihre Prognose: «Die Bereitschaft der Menschen, die Gesundheit von Körper, Geist und Seele selbst proaktiv in die Hand zu nehmen, wird weiter wachsen.» Und weil der Gesundheitssektor sich nur selten von in-

nen heraus verändert, wird gerade dieses wandelnde Gesundheitsverständnis dafür sorgen, dass Präventionsangebote in Zukunft immer wichtiger werden, ist sich Mühlhausen sicher. Die Corona-Epidemie wirke hierfür wie ein Trendverstärker, der grosse Lerneffekte zur Folge habe. «Die Menschen werden merken, dass wer sich selbst Sorge trägt und einen gesunden Lifestyle pflegt, die Wahrscheinlichkeit verringert sich zu infizieren oder schwer zu erkranken.» Bis man aber sagen könne, welche Schutz- oder Lebensstilfaktoren im Krankheitsverlauf tatsächlich eine Rolle spielten, könnten noch Jahre vergehen, gibt sie zu bedenken.

Dieser neue Blick auf die Gesundheit ende aber nicht mehr einfach bei sich selbst. «Holistic Health nimmt die Gemeinschaft in die Pflicht, denn viele Gesund-

heitsfragen können künftig nur im grösseren Kontext verhandelt werden.» Es werde in den kommenden Jahren deshalb zu den wichtigsten Herausforderungen gehören, eine integrierte Versorgung anzubieten. Prävention und Gesundheitsförderung sollten nicht mehr voneinander getrennt betrachtet werden. Für die Zukunftsforscherin ist klar: «Die Bereitschaft, sich mit anderen Playern im Markt auszutauschen muss wachsen!» Der Public Health-Bereich tue gut daran, sich diesen neuen Erwartungen anzupassen, rät sie. Denn die Menschen seien bereit dazu, in Ihre Gesundheit zu investieren. «Wir sitzen gemeinsam in diesem Boot Erde und sollten schleunigst damit beginnen, Gesundheit nicht nur als Privatsache, sondern als gesellschaftliche und globale Herausforderung zu begreifen.»



**Corinna Mühlhausen**  
Die deutsche Zukunftsforscherin untersucht seit bald 30 Jahren, welche soziokulturellen Trends die Gesundheitsbranche verändern. Ihre Analysen präsentiert sie unter anderem im jährlich erscheinenden Health Report, der vom deutschen Zukunftsinstitut, einem der einflussreichsten Thinktanks Europas, publiziert wird.

## SPITZENPLATZ FÜR GESUNDHEIT IM WERTE-INDEX

Around 3.3 million posts on German-language social media channels were evaluated for the Values Index 2020. Summary: health, family and success are the top three values.

Der deutsche Werte-Index analysiert seit 2009 alle zwei Jahre Diskussionen und Beiträge in sozialen Medien. Das Ranking veranschaulicht, welche Werte aktuell in der Gesellschaft an Bedeutung gewinnen oder verlieren. Für den Werte-Index 2020 wurden rund 3,3 Millionen Postings in deutschsprachigen Social-Media-Kanälen untersucht. Fazit: Gesundheit, Familie und Erfolg – in dieser Reihenfolge – sind die drei wichtigsten Werte. Absteiger ist neben der Natur (von Platz 1 auf 7) die Nachhaltigkeit (von Platz 9 auf 10).

### Werte-Index 2020

1. Gesundheit
2. Familie
3. Erfolg
4. Freiheit
5. Sicherheit
6. Gemeinschaft
7. Natur
8. Anerkennung
9. Gerechtigkeit
10. Nachhaltigkeit

According to Mühlhausen, the holistic health movement shows us the shift that will take place after the pandemic: "People will be ready to take a proactive approach to the health of their bodies, minds and souls, and this will be the driving force behind countless innovations." Investing in prevention programmes will become increasingly important. Our society as a whole will learn that "those who take care of themselves and lead a healthy lifestyle are less likely to get infected or suffer from a serious illness."



# Gesundheit ist eine globale Herausforderung