

Long, inab, invincible, buldog, Elena, Lavrusenko, Maria, Korikova / iStock / Getty Images



Gesundheit 2024 – die Rolle der Apotheke

Apotheken stehen in einem Umwandlungsprozess und können zukünftig mehr sein als Orte, in denen Medikamente verkauft werden und deren Wirkung erklärt wird. Trendforscherin Corinna Mühlhausen spricht vom neuen Selbstverständnis „Apotheken der Zukunft“.



Corinna Mühlhausen
Health Report 2024
Zukunftsinstitut GmbH
120 Seiten, 175 Euro
ISBN 978-3-945647-98-1

Proaktiv, vielfältig, wertebasiert. In diesen drei Schlagworten sieht die Autorin des Health Reports 2024, Corinna Mühlhausen, die Zukunft der Apotheken in Deutschland. „Personalisierte Behandlungen, Beratung und Begleitung bei der individuellen Prävention sowie bei der Unterstützung des

körperlich-geistigen Wohlbefindens sind aufregende Zukunftsaufgaben der diversen Apothekenlandschaft,“ so die Trendforscherin auf der Informationsveranstaltung „Build up your health(-knowledge) Gesundheitstrends 2024“ der Firma Orthomol. Die Gesundheit ist und bleibt der wichtigste Wert der Menschen. Dazu gehört heutzutage neben der Abwe-

senheit von Krankheit, auch und mit stark steigender Tendenz die mentale Gesundheit, also die Balance von Körper, Geist und Seele. Seit der Pandemie hat sich in diesem Bereich vieles geändert, erklärt Mühlhausen. Ihre Forschungen belegen, dass die Menschen heutzutage verstärkt bereit sind, auch selbst Verantwortung für ihre Gesundheit, eine schnellere Genesung und ihr Wohlbefinden zu übernehmen.

Eine Frage des Vertrauens In allen Bereichen des Gesundheitsmarktes werden neue Produkte entwickelt und auf den Markt gebracht. Insbesondere im Internet überschlagen sich die Angebote. Doch kann ich als Käufer den Werbeversprechen trauen? Die Apotheke hat als Anbieter von Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten einen unschlag-

Trend: Hedonic Healthstyle

Die Gesundheit zu fördern und sich um das eigene Wohlergehen zu kümmern, wird insbesondere von der jüngeren Generation mit Freude und Genuss verbunden. Self Design, die Idee, Gesundheit selbst zu gestalten und die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele spüren zu können, ist eine neue Version der Selbstoptimierung. Menschen mit einem genussorientierten Gesundheitsverständnis wünschen sich Services und Produkte, die medizinisch sinnvoll sind und trotzdem Spaß machen.



Trend: Meno-Force

60 ist das neue 50 und 50 das neue 40. Das kommt nicht von ungefähr. Sechzigjährige investieren vielfältig, um ihre Gesundheit, die Fitness und ihre optische Attraktivität möglichst lange zu erhalten. Rund 11,5 Millionen Frauen sind zwischen 40 und 60 – und benötigen mehr Wissen darüber, wie sie ihre Gesundheit durch einen aktiven Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und gegebenenfalls eine spezifische Supplementierung mit Mikronährstoffen selbst unterstützen können.

deutlich von der Online-Apotheke ab: So genießt die Vor-Ort-Apotheke das Vertrauen von mehr als doppelt so vielen Befragten. Und auch in puncto Sicherheit, Luxus, hoher Qualität und Nachhaltigkeit liegt die „echte“ Apotheke weit vor den Internet-Kollegen.

Darmmikrobiom im Fokus Einige Pioniere haben das Potenzial dieser Entwicklung erkannt und bereits begonnen, neue Schwerpunkte in ihren Apotheken zu setzen und mit spezifischen Serviceideen aufzufallen: So spielt bei den aktuellen Gesundheits-Trends der Themenkomplex Ernährung und Mikronährstoffe eine sehr wichtige Rolle. Denn: Viele Aspekte rund um unsere Gesundheit haben wir selbst in der Hand. Die Ansicht, unsere Gene seien unser Schicksal, ist zwar weit verbreitet. Die Faktenlage, so wird die Medizinerin Dr. med. Lara Maier im Health Report zitiert, sei aber eine andere: Nur 10 Prozent der Erkrankungen der Gene seien für die Veranlagung bestimmter Krankheiten verantwortlich. „Unsere epigenetischen Einflüsse bestimmen hingegen 70 bis 90 Prozent unserer Gesundheit, denn die Methylierungsmuster (und somit die Inaktivierung und Aktivierung von Genen), sind so flexibel, wie es die andauernden Lebensumstände erfordern.“ Die Wirkungsbeziehung zwischen bestimmten Nährstoffen und epigenetischen Veränderungen wurde in den letzten 15 Jahren in vielen Studien belegt, so die Neurowissenschaftlerin Professor Dr. Isabelle Mansuy von der Universität Zürich. Basierend auf diesen Erkenntnissen steht die individuelle Gesund-

baren Vorteil: Sie genießt das Vertrauen der Bevölkerung bei Gesundheitsfragen – das konnte bereits 2019 in einer Umfrage bestätigt werden und dieses Vertrauen ist seit der Pandemie noch einmal merklich angestiegen. Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2021 auf der Basis von 1000 Befragten in Deutschland zwischen 16 und 65 Jahren zum Thema Körperpflege- und Hygieneprodukten hebt sich die Vor-Ort-Apotheke hier auch noch einmal

Trend: Period Positivity

Das Thema Menstruation ist immer noch mit Tabus belegt. Viele Frauen sprechen nur verklausuliert darüber und über damit verbundene gesundheitliche Einschränkungen. Der Trend, den Zyklus der Frau nicht als Defizit, sondern als Chance im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und Hormonen zu erleben, setzt sich langsam durch. Hormone als gesundheitliche Powerstoffe zu sehen und zyklusbedingte natürliche Schwankungen leistungssteigernd einzusetzen, gelten als Trend.



Trend: Epi-Food

Epi-Food wird zum Umsatztreiber auf dem Gesundheitsmarkt rund um gesunde Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel. Epigenetische Erkenntnisse wirken sich auch auf Gesundheitstrends aus. Sie führen zu neuen Erkenntnissen über die Balance zwischen Mensch und Mikrobiom. Durch die hohe bakterielle Gendichte im Darm bewirkt ein intaktes Darm-Mikrobiom Genveränderungen, ohne die DNA zu beeinflussen.



heitsfürsorge des Magen-Darm-Traktes in Hinblick auf die Gesamtheit des Darmmikrobioms im Fokus: Im Verhältnis zu den Genen der körpereigenen Zellen sind deutlich mehr mikrobielle Gene von Bakterien vorhanden. Die hohe Gendichte im Darmmikrobiom ermöglicht den Austausch funktioneller Eigenschaften. □

Dr. Susanne Poth,
Apothekerin/Redaktion

Trend: Terrapy

Gesundes Leben ist nur auf einem gesunden Planeten möglich. Das Klima zu schützen fördert gleichzeitig auch die Gesundheit. Ein gesunder Lebensstil schont die Umwelt. Planetary Health, also die Zusammenhänge zwischen Gesundheitszustand der Menschen und der umgebenden Umwelt, ist eine Win-win-Situation für Mensch und Erde. Terrapy beschreibt die Fähigkeit des Menschen und des gesamten Gesundheitssystems, umweltverträglich und klimaresilient zu handeln.

