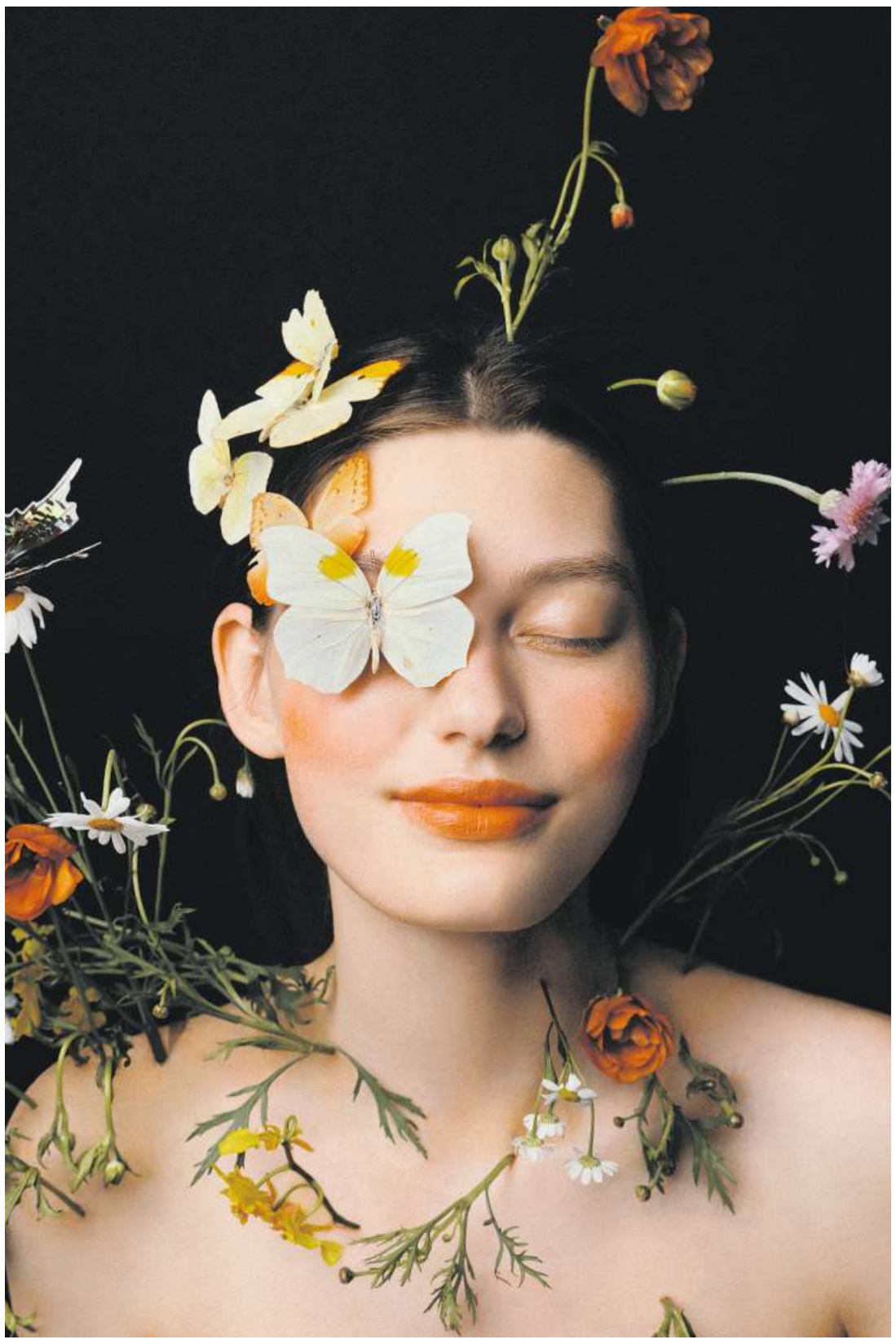
Der neue Sanitas Health Forecast: Die Gesundheit der Zukunft

Freiheit, Selbstbestimmung – und ein ganzheitlicher Gesundheitsoptimismus: Die zweite Ausgabe des Sanitas Health Forecast handelt davon, dass wir die Zusammenhänge in unserem Körper immer besser verstehen und so gezielt auf unser Wohlbefinden Einfluss nehmen können. Das erlaubt es uns, möglichst lange gesund zu leben.



In kaum einem anderen Bereich unseres Lebens herrscht gerade so viel Bewegung wie in jenem der Gesundheit. Auch geht uns kein anderes Thema ähnlich nahe – und trifft uns ähnlich hart, sobald wir es vernachlässigen. Die Welt der Gesundheit steht niemals still: Stets gibt es neue Entwicklungen, über die berichtet wird, und Trends, die es zu beobachten gilt – und die das Potenzial haben, unseren Alltag grundlegend zu verändern. Das bedeutet auch, dass es viele Chancen gibt, die wir nutzen können. Chancen, die Sie auch im neuen Sanitas Health Forecast finden, der jährlichen Publikation zur Gesundheit der Zukunft.

Edition 2021
Was also genau hält diese Zukunft für uns alle gesundheitlich bereit? Eine unabhängige Redaktion von rund dreissig Redaktorinnen und Redaktoren hat sich auf die Suche gemacht nach Antworten auf diese Frage – und bringt Ihnen zum zweiten Mal auf 400 Seiten viele Gesundheitsthemen näher, von denen Sie noch nie gehört haben, und lässt Stimmen zu Wort kommen, die mitentscheiden, wie diese Gesundheit der Zukunft konkret aussehen wird.

Steigendes Gesundheitsinteresse
Der Sanitas Health Forecast enthält auch die Ergebnisse der ersten Schweizer Studie zur Gesundheit der Zukunft. Die Daten aus diesem Jahr lassen viele spannende und überraschende Schlüsse zu. So achtet die Schweizer Bevölkerung nicht nur immer stärker auf die eigene Gesundheit und ist an ihr interessiert – sie ist gleichzeitig der Ansicht, mehr über sie zu wissen als noch vor zwei Jahren.

Die Pandemie hat offensichtlich auch auf individueller Ebene Einstellungen verändert und gewisse Entwicklungen beschleunigt. Und sie hat mit dazu geführt, dass das Gesundheitswissen, die sogenannte Health Literacy, in den letzten Monaten auf breiter Ebene stark angestiegen ist.

Diesbezüglich leistet auch der Sanitas Health Forecast einen Beitrag dazu, indem er hilft, gesundheitsspezifisches Wissen zu vertiefen: Ob Epigenetik für den Heimgebrauch, Organe aus dem 3-D-Biodrucker oder sogenannte phygitale Apps, die beim Abschalten und Einschlafen helfen sollen – aus einer ganzheitlichen Perspektive wird skizziert, wohin uns die Gesundheit führt. Zudem sollen die unterschiedlichen Reportagen, Interviews und Selbstversuche dabei helfen, Zusammenhänge zu erkennen, damit ein möglichst vollständiges Bild unserer kollektiven Gesundheit skizziert zustande kommt.

Das ist auch der Grund, weshalb die vier Kapitel dieser Publikation – Körper, Geist, Sexualität und Umwelt – immer wieder wechselseitig aufeinander verweisen. Etwa wenn einmal mit Hilfe einer Ernährungsumstellung versucht wird, den Verlauf einer schweren Krankheit positiv zu beeinflussen – und eine Autorin anderswo probiert, so die eigene Libido anzukurbeln; wenn ein Paar mittels bewusstseinsverändernden Substanzen die Qualität der Beziehung verbessern möchte; aber auch dann, wenn davon die Rede ist, wie wir über die Atmung unsere körperliche Fitness verbessern und gleichzeitig unseren Organismus resilienter machen können.

Der neue Optimismus
Apropos Resilienz: Der Sanitas Health Forecast sprüht geradezu vor Optimismus und vermittelt Aufbruchstimmung. Auch wenn – oder vielleicht gerade weil – uns gerade eine Pandemie in ihrem Griff gehabt hat, sieht die Zukunft nicht nur schwarz aus. Ganz im Gegenteil. Das zeigen auch die Resultate der «Sanitas Health Forecast 2021»-Studie: Themen wie geistige Gesundheit oder ein gesunder Umgang mit unserer Umwelt werden entstigmatisiert respektive erhalten endlich den Platz in der öffentlichen Debatte, der ihnen auch zusteht. Gleichzeitig befindet sich auch der Beruf des Hausarztes im Wandel und eine neue sexuelle Revolution steht kurz bevor. Ausserdem wird uns dank technologischer Unterstützung künftig die Früherkennung von Suiziden immer besser gelingen, alternativmedizinische Ansätze werden westliche Philosophien zunehmend ergänzen, und Preventive Health lautet das Gebot der Stunde.

Weiter enthält die Edition 2021 des Sanitas Health Forecast künstlerische Auseinandersetzungen mit unserem Körper und unserer Gesundheit, einen Essay, der im Jahr 2050 spielt, sowie zahlreiche Tipps, die Ihnen dabei helfen, möglichst lange ein möglichst gesundes Leben zu führen.

Lassen auch Sie sich anstecken vom neuen Gesundheitsoptimismus!



Fit wie ein Astronaut?
Im Muskelmarkt herrscht gerade viel Bewegung. Ein neuer Fitnessanbieter will mit minimalem Zeitaufwand zu maximalen Resultaten verhelfen. Ohne zu schwitzen zum Mister Universum? Unser Autor hat den Trend ausprobiert.



Das bessere Botox?
Gesichtsverjüngung auf natürliche Art und Weise – und das erst noch ohne Nebenwirkungen? Die Versprechen der kosmetischen Akupunktur scheinen fast zu gut, um wahr zu sein. Ein kritischer Selbstversuch in einer Zürcher Praxis.

Sanitas
Health Forecast

Erfahren Sie mehr zu Themen wie Fitness, sexuelle Gesundheit und Beauty – im «Podcast zur Gesundheit der Zukunft» begrüsst Frank Baumann alle 14 Tage spannende Gäste.



Im Cockpit des Körpers
Mikrobiom-Analysen, Vitalpilze und Gehirndaten, die in die Cloud hochgeladen werden: Dank neuen Angeboten und moderner Technik werden wir zu Managern unseres Organismus. Das erlaubt uns, unsere Gesundheit zu optimieren und länger ein gesundes Leben zu führen.



Statussymbol Mental Health
Wir haben erkannt, dass unser Wohlbefinden von einem gesunden Geist abhängig ist. Das führt dazu, dass psychische Erkrankungen nicht mehr als Tabuthema behandelt werden. Geistige Gesundheit rückt so immer mehr ins Zentrum unserer Gesundheit – und unseres Lifestyles.



Besserer Sex ist die Lösung
Wir stehen an der Schwelle zu einer neuen sexuellen Revolution!
Zu lange hat sich die Sexualität in eine ungesunde Richtung entwickelt. Dank einer offenen, unverkrampften Kommunikation, Inhalten aus den sozialen Medien und Angeboten aus der sexpositiven Szene nehmen wir aktiv Einfluss auf unsere individuelle Sexualität und unsere Libido.



Gesundheit liegt in der Luft
Das Verständnis, wie unsere Umwelt unsere Gesundheit und unsere Lebenserwartung direkt beeinflusst, wächst mit jedem Tag. Berichte zu Mikroplastik, Pestizideinsatz oder Trinkwasserqualität verändern unser Verhalten, die Politik und die Medizin. Und dennoch ist unsere gesundheitliche Zukunftsvision von Optimismus geprägt.



«Viele Paare legen keinen Wert auf Sexualität»

Maggie Tapert ist eine international bekannte Sex-Expertin. 1947 in den USA geboren, verbrachte sie den Grossteil ihres Lebens in der Schweiz. Die Mutter und Grossmutter betreibt eine private Praxis für Coaching und Workshops.

Frau Tapert, was ist der grösste Lustkiller?
Scham. Frauen befürchten, eine Schlampe zu sein. Männer haben Angst, als pervers zu gelten. Vielen fehlt es an Kreativität. Sie lassen sich von Pornos inspirieren und haben falsche Vorstellungen. Was im Porno geschieht, kann man nicht einfach in den Alltag einbauen.

Warum nicht?
Weil man beispielsweise Dominanz und Unterwerfung zuerst beherrschen lernen muss. Das ist ein Handwerk. Männer denken, Penetration sei dominant, aber das ist Blödsinn.

Sind Männer häufiger dominant und Frauen eher devot?
Das ist, was die Medien und die Pornoindustrie suggerieren. Und es ist tatsächlich so, dass sich Frauen kaum trauen, das Zepter zu übernehmen, und deshalb dem Mann die Führung überlassen. Das Problem ist, dass es kaum dominante Frauen als Vorbilder gibt. Sie tun also, was sie glauben, gefällt den Männern.

Und das ist für sie unbefriedigend?
Nicht nur. Ich kenne viele Männer, die gerne dominiert werden würden. Aber weil es an Wissen und Vorbildern fehlt, übernehmen sie den aktiven Part. Dabei sind die Frauen meiner Meinung nach die kreativeren Wesen beim Sex. Es wäre gut, würden sie öfter sagen, wo's langgeht.

Was muss sich ändern?
Wir müssen mehr im Moment leben und auf unseren Körper hören, statt uns von den Medien beeinflussen zu lassen und im Kopf zu entscheiden, was wir gut finden. Das Problem ist, dass die meisten Menschen nicht wissen, was sie wollen, was ihnen gefällt und wie sie ihre Sexualität leben sollen. Ich erlebe viele Paare, die in einer monogamen Beziehung sind, hie und da vor dem Einschlafen kurz Sex haben und dann staunen, wenn sie gelangweilt und unglücklich sind.

Ist Polygamie die Lösung?
Nein. Besserer Sex ist die Lösung. Aber dafür muss Sex in einer Beziehung eine hohe Priorität geniessen. Das ist bei vielen Paaren nicht so. Man legt auf alles Wert, ausser auf die gemeinsame Sexualität.

So ansteckend kann Gesundheit sein



Edition 2021
Der Sanitas Health Forecast
Sie wollen Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen? Sie möchten erfahren, welche medizinischen Trends uns erwarten, wie geistige Gesundheit unser allgemeines Wohlbefinden beeinflusst, wie der Hausarzt von morgen aussieht und warum sich eine nächste sexuelle Revolution anbahnt? Die zweite Ausgabe des Sanitas Health Forecast versammelt auf 400 Seiten packende Reportagen, kritische Interviews, Gesundheitstipps für den Alltag und die exklusiven Ergebnisse einer Befragung, die zeigen, was die Schweiz gesundheitlich bewegt.
Fr. 19.90

+400
Seiten

+70
Storys

+60
Experten

+30
Journalisten

+1
Schweizer Studie