seniorweb

Es gibt immer mehr Gesundheits-Optimisten

Redaktion Seniorweb 25.06.2021

0



Das Interesse an der eigenen Gesundheit steigt signifikant: 53 % der Schweizer Bevölkerung achten heute stärker auf sie als noch vor zwei Jahren. Seit Ausbruch der Pandemie haben auch das Bewusstsein für gesundheitliche Zusammenhänge und damit verbundenes Wissen zugenommen.

Die soeben erschienene zweite «Sanitas Health Forecast»-Studie, die exklusive schweizweite Befragung zur Gesundheit der Zukunft, verdeutlicht den Wunsch, die eigene Gesundheit selbständig zu managen und so lange wie möglich gesund zu leben. Zum zweiten Mal wurden über 2000 Menschen in allen Landesteilen der Schweiz zu ihrer Einstellung, ihren Erfahrungen, Wünschen und Bedenken rund um ihre Gesundheit befragt. Die repräsentativen Ergebnisse zeigen: Es gibt hierzulande immer mehr Gesundheits-Optimisten! Und das trotz – oder gerade wegen – der aktuellen Covid-19-Pandemie.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus der Studie sind in der zweiten Ausgabe des jährlich erscheinenden «Sanitas Health Forecast» enthalten. Für diesen hat eine unabhängige Redaktion erneut internationalen Trends nachgespürt, mit namhaften Fachpersonen gesprochen und Reportagen zu den unterschiedlichsten Bereichen der Gesundheit verfasst. Sie kommt zum Schluss: Vom Körper über den Geist und die Sexualität bis hin zur Natur ist die «Gesundheit der Zukunft» deutlich geprägt von einem neuen Optimismus.

Das Gesundheitswissen steigt

Die Welt der Gesundheit wird immer komplexer, und die Corona-Pandemie hat nicht nur gesellschaftliche, technologische und politische Entwicklungen beschleunigt, sondern auch auf individueller Ebene zu Einstellungsveränderungen geführt. So hat das Gesundheitswissen, die Health Literacy, in den letzten Monaten zugenommen, und auch Interesse und Bewusstsein für gesundheitliche Themen haben deutlich an Bedeutung gewonnen: Über die Hälfte der für die Studie befragten Personen gibt an, heute mehr auf die eigene Gesundheit zu achten als noch vor zwei Jahren.

Dass die Bewohnerinnen und Bewohner der Schweiz diesbezüglich das Zepter immer mehr selbst in die Hand nehmen und ihre Gesundheit aktiv und selbständig managen möchten, zeigt, dass 82 % von ihnen der Meinung sind, im Besitz der dafür notwendigen Kompetenzen zu sein. So überrascht wenig, dass nahezu die Hälfte (48 %) der in der Sanitas-Studie Befragten Disziplin und Motivation als Themen erachten, die im Alltag immer wichtiger werden; körperliche und geistige Fitness stehen dabei im Vordergrund. Optimistisch stimmt auch, dass viele Menschen einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, um Körper und Geist resilienter zu machen, und dass immer mehr Tabuthemen fallen.

Die Mehrheit der Befragten vermuten einen starken Zusammenhang von sexueller, körperlicher und geistiger Gesundheit. Dass sie tendenziell unzufrieden sind mit der Art und Weise, wie sich das Thema Sexualität in letzter Zeit entwickelt hat und wie darüber geredet wird, zeigt, dass ein Umbruch kurz bevorsteht. Bereits geschehen ist dieser Umbruch im Bereich der geistigen Gesundheit. Die meisten gehen inzwischen sehr offen damit um, mancherorts ist Mental Health bereits zu einer Art Statussymbol geworden. Gleichzeitig rücken andere Themen etwas in den Hintergrund. So geben 30 % aller Befragten an, seit Ausbruch der Pandemie seltener an das Sterben und den Tod zu denken als davor. Jüngere Altersgruppen glauben sogar, künftig widerstandsfähiger zu sein. Konkret: Unter den 18- bis 29-Jährigen denken 36 % der Befragten, in Zukunft weniger oft krank zu werden.

Hausärztinnen und Hausärzte geniessen hohes Vertrauen

Interessant ist, dass die grosse Mehrheit der Bevölkerung (84 %) weiterhin regelmässig eine Hausärztin oder einen Hausarzt konsultiert, vor allem bei akuten Beschwerden oder im Rahmen von Kontrollen. 70 % der Befragten sind der Meinung, dass Ärztinnen und Ärzte ihre Verantwortung im Gesundheitswesen am besten wahrnehmen. Dieser Wert ist im Vergleich zum Vorjahr sogar nochmals leicht gestiegen.

Wie ganzheitlich wir unsere Gesundheit managen, zeigt auch, dass fast zwei Drittel der Befragten (64 %) angeben, beispielsweise eine Erkältung mittels alternativer Heilmethoden oder über eine Anpassung der Ernährung und des Schlafs zu bekämpfen. Was die Art und Weise unserer Ernährung betrifft, so ist die Aufgeschlossenheit gegenüber Superfoods (plus 13 %) und veganer Ernährung (plus 2 %) leicht steigend. Was die Gesundheitskompetenzen betrifft, so geben weit über die Hälfte der Bevölkerung an zu wissen, wie viel Schlaf sie benötigen, wann eine Arztkonsultation fällig ist oder welche Vitamine das Immunsystem stärken. Auch dass Sexualität, Umwelteinflüsse und mentale Gesundheit zentrale Grundpfeiler unserer Gesundheit sind, ist vielen Menschen bewusst.

Die zweite Befragung der Schweizer Studie zur Gesundheit der Zukunft wurde im Rahmen des «Sanitas Health Forecast 2021», einer 400-seitigen Publikation zur Gesundheit der Zukunft, im Auftrag von Sanitas durchgeführt. Der «Sanitas Health Forecast» erscheint jährlich. Neben den Studienergebnissen werden darin viele weitere Erkenntnisse und Visionen dazu, was uns in Zukunft im Bereich der Gesundheit erwartet, mit der Bevölkerung geteilt. Alle Beiträge werden von einer unabhängigen Redaktion aus 30 Journalistinnen und Journalisten recherchiert und verfasst.

Der Sanitas Health Forecast «Der neue Optimismus» erscheint im WördersehVerlag und ist für ca. 18 Franken an Kiosken, in Buchhandlungen und online erhältlich.