ZEITLUPE
Für Menschen mit Lebenserfahrung

GESUNDHEIT



© zVg

So gesund ist die Schweiz

Zum zweiten Mal legt die Krankenversicherung Sanitas den «Health Forecast» auf. In «Der neue Optimismus – Die Gesundheit der Zukunft» geht sie verschiedenen Entwicklungen in einem weit gefassten Begriff von Gesundheit in der Schweiz nach.

Von Marc Bodmer

Die Grundlage des gut 400 Seiten umfassenden Berichts bilden Befragungen über die persönliche Gesundheit von 2000 Schweizerinnen und Schweizern und verschiedene Interviews. Die Ergebnisse wurden grob in folgende Schwerpunkte unterteilt: «Gesundheit der Zukunft – Der neue Optimismus», «Körper – Im Cockpit des Körpers», «Geist – Statussymbol Mental Health», «Sexualität – Besserer Sex ist die Lösung» und «Umwelt – Gesundheit liegt in der Luft». Überraschend ist die Spannbreite der Fragestellungen und die Tiefe der verschiedenen Bereiche.

Dabei wurden einerseits eher heikle Themen unter die Lupe genommen und erfragt. Aber auch gängigere wie etwa die Atmung. Ohne diese ist es ein kurzes Vergnügen, denn sie begleitet uns vom sprichwörtlichen ersten Atemzug an. Dennoch sind sich die wenigsten von uns ihrer Bedeutung und ihres Einflusses auf andere Funktionen bewusst. So ist in unseren Breitengraden ein flacher Bauch ein Schönheitsideal. Tief in den Bauch zu atmen, fällt vielen von uns schwer, weil sich dann der Unterleib unansehnlich noch vorne wölbt. Die Folge dieser Eitelkeit: Der unterste Teil der Lunge füllt sich zu wenig, was längerfristig Probleme bereiten kann. Übrigens: Sitzen hilft einer tiefen Atmung auch nicht. Diese übt man am besten liegend. Der Effekt: Das Nervensystem wird beruhigt, was sich besonders vor dem Einschlafen empfiehlt.

Depression – Volkskrankheit Nummer eins

Wie fragil geistige Gesundheit oder Neudeutsch «Mental Health» sein kann, haben die letzten Pandemie-Monate gezeigt. Auch die aktuelle Lage offenbart den Stress, der auf unsere Gesellschaft wirkt. Allgemein ist zu hören, dass die Menschen ungeduldiger und aggressiver werden. Bis vor Kurzem war es undenkbar, dass ein Schweizer Bundesrat massive Drohungen erhält und Politikerinnen tätlich angegriffen werden. Ein anderer Ausdruck der Seelenkrise zeigt sich in den Depressionen, von denen viele geplagt werden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO erwartet sogar, dass bis 2030 Depressionen zur Volkskrankheit Nummer eins werden, eine Entwicklung, die Covid-19 noch beschleunigt.

Erfreulicher und amüsanter geht es im Kapitel zur Sexualität zu und her. Hier liest man, dass Männer und Frauen hinsichtlich Erotik anders ticken. Das ist zwar nicht neu, kann aber nicht genug oft gesagt werden. Zumal wir in einer Welt leben, in der pornografische Inhalte oft nur einen Mausklick entfernt sind. Während Männer mehr auf optische Reize reagieren, ziehen Frauen multi-sensorische Stimulationen vor. Erfreulich ist, dass knapp zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung gemerkt hat, dass ein Zusammenhang zwischen Sexualität und körperlicher Gesundheit besteht.

Keine Pülverchen für besseren Sex

Doch wie sieht es mit Sex im hohen Alter aus? Kann diesem auf die Sprünge geholfen werden? Hier warnt der «Health Forecast» vor Pillen, Pülverchen und Extrakten, welche die Libido fördern sollen. Denn auch natürliche Produkte wie etwa Bockshornklee oder Ginseng können gemässe einer Studie von Harvard Health Publishing gar einen gegenteiligen Effekt haben und Herzprobleme und Bluthochdruck hervorrufen. Besser ist es da, die Ernährung anzupassen. Viel Gemüse, etwas Obst, wenig Zucker und dafür hochwertige Proteine schützen vor Krankheiten, welche die Liebeskraft beeinträchtigen. Und: Beckenbodentraining tut Mann und Frau gut.

Es könnte hier noch viel Spannendes angefügt werden, denn der sorgfältig aufbereitete Wissensfundus des «Health Forecast» der Sanitas ist äusserst ergiebig und vielfältig. Das Schöne dabei ist aber, dass die rund 70 Geschichten, die von 60 Experten und 30 Journalistinnen zusammengetragen wurden, bestens in Häppchen gelesen und genossen werden können. Langweilig wird's bestimmt nicht.

«Der neue Optimismus – Die Gesundheit der Zukunft», Sanitas Health Forecast, Edition 2021, 408 Seiten, Wörterseh Verlag, ca. CHF 22.–.

Leserangebot

Leserinnen und Leser können das Buch «Die Gesundheit der Zukunft Edition 2021» (Normalpreis 19.90 CHF) sowie auch das Paket »Edition 2020 & 2021« (Normalpreis 29.90 CHF) unter dem **Codewort ze21hf** mit **10% Rabatt** (inkl. Porto und Verpackung) bestellen.
Entweder direkt über die Homepage: **www.woerterseh.ch**, per Mail: leserangebot@woerterseh.ch oder telefonisch unter: 044 368 33 68. **Bitte Codewort nicht vergessen!**



Edition 2020



Edition 2021