



## Zukunft der Gesundheit: Sanitas präsentiert den Health Forecast 2023

Montag, 19. Juni 2023

Die Krankenkasse Sanitas veröffentlicht ihre neue «Health-Forecast»-Studie. Ziel der jährlichen Gesundheitsbefragung ist es, den Gesundheitszustand der Schweizerinnen und Schweizer abzubilden und so Gesundheitsbedürfnisse zu erkennen. Schwerpunktthemen dieses Jahr sind Schmerzen.



Der neue Sanitas «Health Forecast» widmet sich auf 400 Seiten der Gesundheit der Zukunft  
Bildquelle: zVg

Wie sieht unsere Gesundheit der Zukunft aus? Auf über 400 Seiten liefert der jährlich erscheinende «Sanitas Health Forecast» Antworten auf diese Frage und liefert Inspiration für ein gesundes Leben. Für die gesundheitliche Freiheit von morgen brauchen wir Energie, scharfe Sinne, neues Wissen zur Bewegung und einen selbstbestimmten Umgang mit Schmerzen. Doch wie genau gelingt uns die persönliche Energiewende in Zukunft? Davon handelt der neue Health Forecast.

### Entdeckungsreise zur eigenen Energie

Eine unabhängige Redaktion sowie zahlreiche Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Wissenschaft und Zukunftsforschung zeigen Wege auf, die persönliche Gesundheit zu optimieren. Ob es um Sinnesvermögen, smarte Formen der Bewegung oder ein besseres Verständnis des eigenen Schmerzes geht – das Buch verspricht Inspirationen für ein gesünderes Morgen und eine abwechslungsreiche Entdeckungsreise zur eigenen Energie.

Zum vierten Mal befasst sich der «Sanitas Health Forecast» auf über 400 Seiten mit der Gesundheit der Zukunft. Woher kommt unsere Energie? Wer sind unsere grössten Energieräuber? Was können wir für unsere vitale Lebenskraft von tibetischen Mönchen lernen, und wie schaffen wir die persönliche Energiewende, wenn wir chronisch müde sind? Wie verhindern wir, dass unsere Sinneskräfte mit steigendem Alter abnehmen? Gibt es bald eine Kontaktlinse für die Ohren, und wie schlecht ist die Digitalisierung für unsere Wahrnehmungsfähigkeit? Wie findet die Wissenschaft in kleinsten Störungen der Motorik Hinweise auf eine Demenzerkrankung? In welchen Bewegungsformen liegt das höchste ungeahnte Potenzial für unsere Gesundheit? Was haben seelische Traumata mit körperlichen Leiden zu tun? Und wie können wir unsere Schmerzen künftig selber besser in den Griff bekommen?

### **Edition 2023**

Eine unabhängige Redaktion aus rund 30 Journalistinnen und Journalisten hat Antworten auf diese und viele weitere Gesundheitsfragen gesucht, Fachpersonen befragt, Daten ausgewertet und internationale Trends analysiert. Der «Sanitas Health Forecast» zeigt, wie sich Körper, Seele und Geist für eine gesunde und selbstbestimmte Zukunft in Einklang bringen lassen. Dabei stützt er sich auf die neusten Erkenntnisse und Trends von Forschung und Wissenschaft sowie die aktuellsten Daten aus der schweizweiten Studie von Sanitas zur Gesundheit der Zukunft.

## **Sanitas Health Forecast**

Mit dem «Health Forecast» veröffentlicht der Gesundheitsversicherer Sanitas jährlich überraschende Erkenntnisse und Visionen zur Gesundheit der Zukunft sowie die Resultate aus der eigenen, schweizweiten Studie zum selben Thema. Die vierte Ausgabe fokussiert sich auf das Entdecken der eigenen Energie, sowie die Themenschwerpunkte Sinne, Bewegung und Schmerz. Hinter der Publikation steht ein Redaktionsteam aus rund 30 unabhängigen Journalistinnen und Journalisten.