



Bild: adobestock.com_VectorMine

Der gesunde MENSCH

Für immer mehr Menschen wird die Gesundheit zum zentralen Lebensziel. Der Megatrend prägt nachhaltig sämtliche Lebensbereiche und Branchen.

JULIA KELLNER | REDAKTION

REGENSBURG. Kaum etwas bewegt uns mehr als unser Ich: Wir wollen selbstbestimmt und lange leben. Vermutlich war die Sehnsucht danach nie größer als jetzt. Gesundheit ist zum Fundamentalwert geworden. Genau deshalb definiert das Zukunftsinstitut die Gesundheit als einen von zwölf Megatrends. Das Gesundheitsverständnis in der Gesellschaft hat sich gewandelt: weniger ist mehr – bewusster Verzicht und Balance statt Steigerung.

Dass die Gesundheit immer mehr in den Fokus rückt, beobachtet auch Professor Dr. Dr. Leitzmann. Als Leiter des Lehrstuhls für Epidemiologie und Präventivmedizin an der Universität Regensburg

koordiniert er die bundesweite NAKO-Gesundheitsstudie in Regensburg. Über einen Zeitraum von 20 Jahren werden insgesamt 200 000 Teilnehmer untersucht und befragt. Ziel ist es, die Ursachen und Risikofaktoren von Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes herauszufinden. „Immer mehr Menschen legen Wert auf eine bewusste Ernährung, Fitness und Reinheit von Körper und Geist.“ Beim Essen gehe es längst nicht mehr nur um Nahrungsaufnahme. Für viele sei es ein integraler Teil eines neuartigen Lebensstils geworden. Ernährung und Werte seien meist eng verwoben: Vegetarische und vegane Ernährung gelten nicht nur als gut für den eigenen Körper, sondern auch für die Umwelt und den gesamten Planeten. Auch „Clean Ea-

ting“, ein Trend aus den USA, bei dem insbesondere unverarbeitete Lebensmittel in Bioqualität verzehrt werden, habe sich inzwischen bei uns breit gemacht.

Das wachsende Bedürfnis der Konsumenten nach natürlichen Produkten zeigt sich auch bei sogenannten „Clean Meds“. Neben der Ernährung soll auch die Medikation frei von Zusatz- und Füllstoffen wie Laktose oder Gluten sein. Obwohl meist nur in geringen Mengen enthalten, können sie sich durchaus bemerkbar machen – etwa bei Patienten mit Reizdarmsyndrom. „Medikamente ohne Zusatzstoffe werden insbesondere von der jüngeren Zielgruppe, die auf eine gesunde Ernährung achten, nachgefragt“, sagt Antje Bullmann, Inhaberin der Engel Apotheke in der Regensburger Altstadt.

Vor allem im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel gebe es mittlerweile zahlreiche Anbieter. Mit Blick auf klassische Medikamente, etwa gegen Bluthochdruck, könnten Zusatzstoffe heute in der Produktion jedoch noch nicht komplett weggelassen werden. „Sie fungieren sozusagen als Träger, damit der eigentliche Wirkstoff überhaupt eingenommen werden kann.“

Wer Medikamente am liebsten überhaupt nicht braucht und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, trinkt wenig oder sogar keinen Alkohol. „Sober Curiosity“ heißt der neue Trend, der vor allem durch Social Media angefeuert wird. Alkoholabstinenz wird zum hippen Statement und verändert eine ganze Branche: „Der Pro-Kopf-Bierkonsum in Deutschland sinkt seit vielen Jahrzehnten, dagegen steigt aber der Absatz alkoholfreier Biere und Getränke überproportional“, sagt Thomas Neiswirth, Pressesprecher der Brauerei Bischofshof. Ihre Antwort auf den gesundheitsbewussten und dennoch fröhlichen Lebensstil: Alkoholfreie Getränke, die eine Auszeit vom Alltag versprechen – wie ihre neue Biolimonade „Happy“.

Auch Krankenkassen haben den Hype um den eigenen Körper erkannt und bieten längst Bonusprogramme. „Wer zu Vorsorgeuntersuchungen geht, an Präventionskursen teilnimmt oder Sport im Verein macht, erhält Geldprämien oder Zuschüsse“, sagt Sophie Schwab, Leiterin der DAK-Landesvertretung Bayern. Unser Gesundheitssystem sei bislang danach ausgerichtet, Ärzte für Krankenbehandlung und weniger für die Gesunderhaltung zu bezahlen. „Doch wir entwickeln zunehmend präventive Angebote, etwa um Stress zu reduzieren.“ Auch beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstütze die DAK: „Unser Gesundheitsreport für Regensburg zeigt, dass Rückenschmerzen die meisten Fehltag verursachen.“ Impulse für Unternehmen also, die den Wert gesunder Mitarbeiter erkennen. ■

INTERVIEW | REDAKTION

Volkskrankheiten auf der Spur

Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann, Leiter des Lehrstuhls für Epidemiologie und Präventivmedizin an der Universität Regensburg, erforscht Ursachen und Risikofaktoren von Volkskrankheiten.

Herr Professor Leitzmann, mit Blick auf die 10 000 Teilnehmer aus dem Raum Regensburg, die in die NAKO-Studie eingebunden sind: Hat sich das Gesundheitsverständnis in den letzten Jahren gewandelt?

Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann: Das Gesundheitsverständnis in der Gesellschaft hat spürbar zugenommen und bezieht sich inzwischen auf viele Lebensbereiche – einschließlich der sozialen Umgebung, der Arbeitswelt und sogar der Umwelt.

Konnten Sie dadurch auch Veränderungen in der Entstehung von Volkskrankheiten feststellen?

Die Entwicklung chronischer Krankheiten vollzieht sich meist über mehrere Jahrzehnte, einem Zeitraum, den wir in unserer NAKO-Studie noch nicht überblicken. Aus anderen Untersuchungen wissen wir jedoch, dass bestimmte Volkskrankheiten derzeit zunehmen – beispielsweise Übergewicht und Diabetes – während andere, wie etwa Magenkrebs, abnehmen.

Ihre Prognose: Wird durch das neue Gesundheitsverständnis und Verhalten langfristig die Entwicklung von Volkskrankheiten beeinflusst? Sollte der gegenwärtige Gesundheitstrend langfristig anhalten oder sogar zunehmen, müsste es nach meiner Einschätzung in den nächsten Jahrzehnten altersangepasst zu einer Reduktion der Zahl und Schwere an Volkskrankheiten kommen.

Lässt sich sogar von einem Megatrend „Gesundheit“ sprechen?

Die Entwicklung deutet klar auf einen Megatrend. Dieser Megatrend beschränkt sich nicht auf den Gesundheitsbereich, sondern betrifft auch andere Branchen, wie beispielsweise den Konsumsektor.



Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann

Foto: Uniklinik Regensburg

Wie verändert sich dadurch die Gesundheitswirtschaft?

Es kommt zu einem weiteren Ausbau digitaler Gesundheitsprodukte, wie zum Beispiel Ernährungsapps und Schrittzähler. Die Krankheitsprävention wird an Bedeutung gewinnen – mit Auswirkungen für die Bereiche Bildung, Arbeit, Architektur, Medizintechnik und Krankenkassen.

Ihr Expertentipp: Wie kann die eigene Gesundheit wirklich positiv beeinflusst werden?

Am wichtigsten sind folgende Grundsätze: nicht rauchen, ein gesundes Körpergewicht halten, sich täglich körperlich bewegen, sitzende Tätigkeiten begrenzen und eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, wenig Fleisch und salzhaltige Speisen, wenig Alkohol und keine hochkalorischen zuckerhaltigen Getränke. Zudem sollte man auf Sonnenschutz achten, Untersuchungen zur Krankheitsfrüherkennung und Impfungen wahrnehmen, Stress minimieren sowie Sozialkontakte pflegen.

Das Interview führte Julia Kellner