

# PREMIUM QUARTERLY

Das Magazin  
für Health, Wellbeing  
& Premium Lifestyle

HEILENDE  
SELFCARE,  
TRAUMHAFTE  
SOLOTRIPS,  
SUBJEKTIVE  
VERJÜNGUNG  
& WOHLTUENDE  
SELBSTLIEBE

ME,  
MYSELF  
& ICH

04



4 193500 208505

# Die Zukunft von HEUTE

Gesundheit gilt als einer von 12 Megatrends, die unsere Welt radikal verändern werden. Die Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen über ein Morgen, das unser Leben immer mehr beeinflusst

Eigentlich gefiel ihr nur das Wortspiel, der Gleichklang von Trenchcoat und Trend Coach. 25 Jahre ist das inzwischen her. Damals, sagt Corinna Mühlhausen, war „nicht abzusehen, dass es einmal Coaches wie Sand am Meer geben würde“. Seither heißt nicht nur ihr Unternehmen Trendcoach, sie verwendet den Begriff auch für sich selbst, um deutlich zu machen, dass sie als Zukunftsforscherin Trends nicht nur benennt, sondern ihre Kunden strategisch berät, welche Schlüsse und Vorteile sich aus Trends ziehen lassen. Mühlhausen ist auf Gesundheitsthemen spezialisiert, prägte den Begriff Health Style und berät vor allem Unternehmen aus der Gesundheits-, Food- und Automobilbranche. Seit 2020 verfasst sie für das Zukunftsinstitut den Health Report. Der Health Report 2024 ist dieses Jahr erschienen.

*Frau Mühlhausen, das Zukunftsinstitut, für das Sie seit einigen Jahren den Health Report verfassen, hat 12 Megatrends identifiziert und daraus eine Karte entwickelt, die an einen U-Bahn-Plan erinnert. Eine zentrale Linie neben anderen wie New Work, Gender Shift oder Silver Society heißt Gesundheit. Ist Gesundheit nicht weit*

*mehr als ein Megatrend? Ist sie nicht ein menschliches Urbedürfnis?*

Den Begriff Gesundheit in der Trend- und Zukunftsforschung zu verwenden, ist tatsächlich ein Problem. Denn Gesundheit ist gleichzeitig ein Urbedürfnis, ein Megatrend und der Name einer ganzen Branche. Das macht es kompliziert.

*Gesund zu sein, bedeutete lange Zeit, nicht krank zu sein. Bis die Ansprüche an Gesundheit enorm stiegen. Eine Ihrer Studien ergab, dass Gesundheit für gut 70 Prozent der Befragten „körperliches Wohlfühl“, „Balance von Körper und Seele“ sowie „Fitness und Leistungsfähigkeit“ steht. Wo führt das hin?*

Seit der Pandemie zeigt die Entwicklung wieder in die andere Richtung. Alles, was sich mit dem Begriff Wohlfühl und Wellness verbindet, hat in der Pandemie einen ordentlichen Dämpfer erfahren. Die Einheit von Körper, Geist und Seele wird wieder viel stärker als Abwesenheit von Krankheit wahrgenommen. Die Sehnsucht gesund zu sein ist wieder größer, nach dem eher symbolischen Gefühl sich wohlfühlen.

*Die zentrale These des Health Reports lautet, dass Gesundheit nicht nur eng mit unserem Lebensstil verbunden ist, sondern auch mit unserer Umwelt, und dass unsere Lebensweise wiederum Auswirkungen auf unsere Umwelt hat. Kurz, alles hängt mit allem zusammen. Sie sprechen daher von Holistic Health. Genügt es nicht,*

*ausreichend zu schlafen, sich zu bewegen und gut zu essen, um gesund zu bleiben?*

Die meisten Menschen erkennen erst seit Kurzem, wie wichtig es ist, sich zu entspannen, Pausen zu machen und ausreichend zu schlafen. Manche Milieus haben das bereits verinnerlicht. Doch dass man mithilfe von Apps Schritte und Kalorien zählen oder die Qualität des Schlafs messen kann, das sind Entwicklungen, die den Großteil der Bevölkerung erst nach und nach erreichen. Das gilt auch für die Erkenntnis, dass bei Rückenproblemen Bewegung häufig sinnvoller ist als Ruhe. Holistic Health meint, so viel der Einzelne auch für seine Gesundheit unternimmt, er bleibt Teil eines Systems, ein Rädchen in einem großen Spiel. Wird das Gesamtsystem Erde geschädigt, schadet das auch der Gesundheit des Einzelnen. Dass das Bewusstsein für diese systemischen Zusammenhänge wächst, in der Gesellschaft ebenso wie in der Ökonomie, ist von großer Bedeutung.

*Noch mal zurück zum U-Bahn-Plan: Dort kreuzen sich die zwei Linien Gesundheit und Individualisierung an zwei Punkten. Self Care heißt der eine, Selbstoptimierung der andere. Was für ein Ich verbirgt sich hinter diesen Begriffen: Ein egoistisches Ich oder ein soziales Ich?*