

Im Zeitalter der Selbstoptimierer: Deutsche messen ihre Gesundheit

Gesundheits-Apps, elektronische Armbänder, Schrittzähler – all das sind feste Bestandteile eines Trends, der sich längst nicht mehr leugnen lässt: Wir bewegen uns im Zeitalter der Selbstoptimierer.



Drucken Versenden



(Foto: thinkstock)

"Gesundheit wird nicht mehr dem Zufall überlassen", weiß Corinna Mühlhausen. Sie hat als Trendforscherin den Begriff "Healthstyle" als Lebensstil der Zukunft geprägt. Und ein Blick auf die Entwicklungen der letzten Jahre gibt ihr recht: Personalisierte Waagen sind schon lange Standard in deutschen Badezimmern, Jogger nutzen Fitness-Armbänder, um ihre Herzfrequenz zu überprüfen, und etliche Apps geben den persönlichen Ernährungsplan vor. Die Gesundheit wird als höchstes Gut, zu einer Art gestaltbarer Masse. Das belegt auch eine repräsentative Studie der STADA Arzneimittel AG: 64 Prozent der Deutschen geben an, dass ihnen die eigene Gesundheit am wichtigsten ist, beziehungsweise dass sie ständig das eigene Wissen über Gesundheit erweitern.

Starkes gesundheitliches

Selbstverständnis

Aus diesem Trend ergibt sich auch ein neues und starkes gesundheitliches Selbstverständnis der Deutschen. Nur drei Prozent der Bundesbürger schätzen ihr Wissen im Themenfeld Gesundheit als "schlecht" ein. Der Rest hält sich für mäßig bis gut, jeder Zehnte sogar für sehr gut informiert. Die Folgen des gewonnen Selbstvertrauens zeigen sich auch in anderen Zahlen: Nur 43 Prozent der Deutschen suchen bei weniger schweren Erkrankungen den Arzt auf. Außer dem Mediziner vertrauen Männer und Frauen mit einer überwältigenden Mehrheit sich selbst. Ganz getreu dem Motto: Niemand kennt meinen Körper so gut wie ich.

Genussmomente lassen sich viele Deutsche nicht nehmen

"Der Körper wird immer mehr zum wichtigsten Rohstoff", sagt auch Mühlhausen. Allerdings ist der Trend noch nicht bei jedem angekommen: Rund ein Drittel der Deutschen wurde schon einmal für die eigene, ungesunde Lebensweise kritisiert und ebenso viele verzichten gänzlich auf Sport. Dreizehn Prozent behaupten außerdem, sie würden lieber Geld für Schuhe und Kleidung als für das eigene Wohlbefinden ausgeben. Dazu sagt noch knapp jeder Vierte, ihm seien persönliche Genussmomente – beispielsweise der Konsum eines Feierabendbieres oder von Zigaretten – wichtiger als die Gesundheit.

Gesundheit als Lebensstil

Auf den ersten Blick gehört der Teil der Bevölkerung, der die eigene Gesundheit zwischendurch eher hinten anstellt, zu einer deutlichen Minderheit. Wirft man aber einen Blick auf die finanziellen Ausgaben, so scheint die Gruppe der weniger gesundheitsbewussten Menschen noch etwas größer zu sein als die der "Gesundheitsoptimierer". Denn jeder zweite Deutsche gibt monatlich mehr als 50 Euro für Genussmittel aus. Im Gegensatz dazu investieren nur 35 Prozent der Bundesbürger so viel Geld in die eigene Gesundheit.

Hier scheint es also noch eine Differenz zwischen dem Anspruch und der Übertragung ins tägliche Leben zu geben. Trendforscherin Mühlhausen ist sich aber sicher, dass die Entwicklung hin zum "Healthstyle" nicht zu stoppen ist: "Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist ein Lebensstil."