

These 05 Menschen steuern ihr Wohlbefinden selbst, Therapeuten beraten und begleiten



Gesundheitslogbuch 2025, Teil 2: Der gesunde Kunde
Gesundheit rückt immer mehr auch in das Bewusstsein der Gesunden. Welche Möglichkeiten das Physiotherapeuten eröffnen könnte, zeigen Auszüge aus einem digitalen Gesundheitstagebuch der Zukunft.

Gesundheitstagebuch, 23. Februar 2025

»Ob die Leute im 20. Jahrhundert ihre Gesundheitsdaten in Notizbüchern aus Papier aufgeschrieben haben? Kaum noch vorstellbar – ich möchte alles zu meiner Gesundheit immer dabei haben und mit meinem Tablet hin und wieder etwas in dieses Gesundheitslogbuch einsprechen können. Fazit des ersten Eintrags: Ich bin Ende 20, fit und kerngesund, nichts Besonderes für mein Alter – jetzt muss das so bleiben. Mein individuelles Sportprogramm und der Ernährungsplan haben mir ja schon mal einige Jahre ohne Arztbesuch beschert.«

Was meinen Menschen eigentlich, wenn sie von „Gesundheit“ sprechen oder darüber schreiben? Diese Frage hat Trendforscherin Corinna Mühlhausen in ihren Studien gestellt. Immer seltener ist die Antwort dabei ausschließlich: Abwesenheit von Krankheit. Die Befragten sehen darin auch persönliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In letzter Zeit zeigt sich dabei, dass Leute diese Leistungsfähigkeit nicht nur

auf Sport und Beweglichkeit beziehen, sondern auf das gesamte Leben und die Arbeitswelt“, berichtet Mühlhausen. Die Menschen betreiben also Selbstoptimierung und suchen ihre „Work-Life-Balance“, ihr Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, um am Ende im Job ihre Frau oder ihren Mann zu stehen. In den Büchern zu ihren Studien beschreiben Mühlhausen und ihr Kollege Prof. Peter Wippermann das neue Verhältnis zur Gesundheit mit dem Begriff „Healthstyle“.

Eine weitere Studie unter der Federführung von Peter Wippermann, der „Werte-Index“ des Marktforschungsinstituts TNS Infratest, erhebt alle paar Jahre, auf welche Werte sich deutsche Internetnutzern am meisten beziehen. In der letzten Erhebung aus dem Jahr 2014 kletterte zum ersten Mal Gesundheit auf Platz eins der Liste (von Platz drei im Jahr 2012 und Platz vier im Jahr 2009), vor Freiheit, Erfolg und Familie. Das sind einige der Indizien dafür, dass Gesundheit auch in das Bewusstsein der Gesunden wandert.

Gesundheitstagebuch, 19. März 2025

»Habe heute Papa im Krankenhaus besucht, er hat Probleme mit dem Rücken. Zu seiner Zeit haben die Leute noch nicht so auf ihre Gesundheit geachtet. Sie haben sich kaum bewegt und sich schlecht ernährt, saßen jeden Tag stundenlang auf demselben Bürostuhl und hatten überhaupt keine Ahnung von ihren Vitalwerten. Kein Tracking, keine Apps, nichts. Gut, dass wir da heute ein Auge drauf haben. Ich möchte später nicht so viele Ärzte besuchen und so viel Geld dafür ausgeben. Jetzt werde ich auch noch ein bisschen mehr Rücken und Oberkörper überwachen und trainieren – vielleicht liegt da ja was in der Familie. Selbst, wenn nicht: Gut tun wird es allemal, und gut aussehen am Ende auch.«

Der Trend hin zu mehr Gesundheitsbewusstsein entspringt natürlich auch einer gewissen Notwendigkeit. In einer alternden, schrumpfenden Gesellschaft entlasten Prävention und gesunde Lebensstile das Gesundheitssystem, das ansonsten an seinen Kosten zu ersticken droht. Patienten wollen etwas für ihre Wirbelsäule tun, bevor es zum Bandscheibenvorfall kommt. Das bedeutet auch, dass jeder in der Gesellschaft zur Zielgruppe der Physiotherapeuten gehört,