

Sport im Spiegel der Megatrends

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ 2022: GESUNDHEIT UND SPORT

DIE TRENDFORSCHERIN CORINNA MÜHLHAUSEN ZEIGT DIE BEDEUTUNG UND NEUBEWERTUNG VON GESUNDHEIT UND SPORT NACH ZWEI JAHREN PANDEMIE AUF. MEGATRENDS, DIE FÜR SPORTLICHE BEWEGUNG VON HOHER BEDEUTUNG SIND, KÖNNTEN DER GESUNDHEITSVORSORGE IN ZUKUNFT NEUE MOTIVIERENDE IMPULSE GEBEN. Ulrike Krasa

Corinna Mühlhausen, freie Autorin und Gastprofessorin an der Technischen Hochschule in Lübeck, Journalistin und Trendforscherin am Zukunftsinstitut, lieferte in ihrem packenden Vortrag bei der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz interessante Einblicke in die Megatrends der Zukunft. Es ging u. a. um die Frage, wie man Menschen zu Sport und Bewegung motivieren kann. Zunächst ist sie überzeugt, „dass die Komplexität des Alltags heute kaum mehr zu übertreffen ist“. Umso mehr findet sie, selbst leidenschaftliche Sportlerin, es äußerst positiv, dass die Gesundheit im Zuge der Pandemie einen neuen Stellenwert bekommen hat. Und zwar auf unterschiedlichen Ebenen. So wurde uns in den vergangenen zwei Jahren vor Augen geführt, dass das gesamte System Gesundheit systemrelevant ist. Alle haben erkannt,

dass die Gesundheit große Auswirkungen auf das eigene Leben hat.

Rückblickend wichtig für Zukunft. Zunächst betont Mühlhausen, dass ein „Blick nach hinten hilft, um zu sehen, wie sich die Welt entwickeln wird“. So habe sich beispielsweise in den vergangenen Jahren die Informationsverarbeitung stark entwickelt; ebenso wie Apps zum Interagieren. Findige Produktentwickler*innen haben in den ersten Monaten schnell auf den schmerzlichen Verlust von Berührung reagiert und Umarmungskissen zum Aufblasen oder hautähnliche Handyhüllen angeboten. Mühlhausen ist überzeugt, dass manch neue Idee die kommenden Jahre überdauern wird. Etwa „Digital Health“-Produkte, mithilfe derer zum Mediziner*innen zum Beispiel ihren Patient*innen Feedback geben können, ohne sie persönlich treffen zu müssen.

Gesundheit als Schlüssel zu allem. Die Trendexpertin bestätigt, dass ein regelrechter Wertewandel während der Pandemie stattgefunden hat. Sie findet gut, dass man während der Krise an der eigenen Resilienz arbeiten und sich mit seinen Wertvorstellungen beschäftigen konnte. Schließlich besteht jede Marke aus Werten, die zur Markenbildung führen. Und jeder Mensch sei selbst seine eigene Marke. Beleuchtet man die wichtigsten Werte wie „Gesundheit“, gefolgt von „Freiheit“, zeigt sich eine interessante Entwicklung im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie: Auf die in einer aktuellen Umfrage gestellte Frage „Was ist für dich Gesundheit?“ nannten, neben Wohlbefinden und Abwesenheit von Krankheit, zwei Drittel die Balance von Körper, Geist und Seele. „Die eigene mentale Gesundheit hat heute einen ganz anderen Stellenwert als früher, quer durch alle Altersgruppen“, so

Die Trendforscherin Corinna Mühlhausen ist überzeugt, dass der Megatrend Gesundheit bleiben wird.



Mühlhausen. Gestiegen sei auch die Bereitschaft, etwas zu verändern, etwa genug zu schlafen, sich gesund zu ernähren, sich mehr zu entspannen oder ärztliche Vorsorgetermine wahrzunehmen. Die Menschen sehen immer mehr den Erhalt der eigenen Gesundheit als Schlüssel zum persönlichen Glück.

Megatrends als Treiber. Zwölf Megatrends werden zukünftig dominieren. Sport spiegelt sich dabei in mehreren, besonders aber im Megatrend Gesundheit und den dazugehörigen Subtrends, quer durch Lebensbereiche, Branchen und Unternehmen: etwa „Medical Fitness“, die Sammlung sportlicher Daten in Verbindung mit medizinischer Vorsorge. „Einerseits macht es Sinn, Daten zu sammeln, andererseits macht es Stress“, gibt Mühlhausen zu bedenken. Eine App, die aufgrund des Bewegungsverhaltens ein eigenes Nährstoffprofil erstellen kann, um dann das perfekte Nahrungsmittel zu liefern, ist keine Utopie mehr. Jeder Trend reagiert auf Bedürfnisse. Diese personalisierte Entwicklung spiegelt das Bedürfnis nach Wahrnehmung. Der für viele selbstverständliche Trend zur „Selbstoptimierung“ könne ebenso zum Zwang führen. „Cheat me“ setze daher auf das Gegenteil: bewusst nicht perfekt zu sein. Bei diesem Subtrend könne man sich sein persönliches Optimum „stricken“ und sich ab und zu bewusst gehen lassen.

Angebote für jede Altersklasse. Ein weiterer Subtrend namens „Healthies“, in Anlehnung an Selfies, soll mithilfe des Smartphones die Gesundheit optimieren: Eine geeignete App diagnostiziert hier per Foto Hautkrebs oder andere Krankheiten. Kinder profitieren von „Medutainment“, wo die elektrische Zahnbürste mit dem Tablet vernetzt ist und so die Zeit des Putzens nur so verfliegt. Der Subtrend zur gesteigerten „Work-Life-Sleep-Balance“ bietet Möglichkeiten, sich selbst zu beobachten, etwa mit einem Schlaftracker in Form eines Rings am Finger, der die Schlafgewohnheiten registriert.

Motivation zum Sport. Aber was ist es, das uns dazu bringt, Sport zu betreiben? „Es ist die Sehnsucht nach Thrill, Abenteuerlust, Selbstgestaltung und, dass es Spaß macht!“, weiß

Mühlhausen. Sie berichtet von der neuen Surf-town vor den Toren Münchens, wo auf 20.000 Quadratmetern eine künstliche Surfanlage, einzigartig in Europa, entsteht. Wichtig sei, immer ein spezielles Bedürfnis anzusprechen, etwa nach Natur. Dabei zeigt sie Fotos von Fitnessstudios im Wald-Look mit Baumstämmen zum Gewichtheben. Oder das Bedürfnis der Nachhaltigkeit, das Sportbekleidung aus recycelten Stoffen aufgreift. Man müsse sich stets fragen, welche Trends schon da sind und was dahintersteckt, so Mühlhausen. Kinder müssen dennoch von Klein auf lernen, warum es wichtig ist, sich zu bewegen. Eltern und Lehrer sollten Lust auf Bewegung aufgreifen und motivieren, gemäß dem Bedürfnis nach Wahrnehmung: Ich nehme wahr, wie du dich entwickeln willst.

trendcoach.de



INTERVIEW

Corinna Mühlhausen ist freie Autorin und Gastprofessorin an der Technischen Hochschule Lübeck. Als Trendforscherin ist ihr Grundthema Healthstyle. Sie durchleuchtet Werte, Megatrends und Hypes, die von der Gesundheitsbranche aufgegriffen werden.

Welche drei Megatrends haben die größte Relevanz für Sport?

Sport steht künftig im Zentrum zwischen allen zwölf Megatrends, es geht hier um höchstpersönliche Bedürfnisse, aber genauso um Konnektivität, die Silver Society, neue Gender-Realitäten, aber auch Bildung. Der Bildungsstand hat einen direkten Einfluss auf die Bereitschaft des Individuums, sich viel oder wenig zu bewegen. Er hat aber auch einen Einfluss darauf, die Herausforderung anzunehmen, mithilfe des Sports die eigene Gesundheit in den Blick zu nehmen.

Wie kann man trotz steigenden beruflichen Drucks ausreichend auf die mentale Gesundheit achten?

Die Menschen haben erkannt, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Nie war das Bewusstsein größer, dass Gesundheit eine Einheit aus Körper, Geist und Seele ist. Das wird sich auf jene auswirken, die die mentale Gesundheit in den nächsten Jahren gezielt stärken wollen.

Welche neuen Berufe könnten sich aus den Megatrends entwickeln?

Sport und Gesundheit schaffen neue Berufe, die Menschen unterstützen, ihre holistische Gesundheit zu stärken: Mental Coaches oder Datenanalyst*innen, die helfen, alle Informationen, die wir zu unserer Gesundheit, Fitness, Leistungsfähigkeit und Glück aufzeichnen, besser zu verstehen und im Sinne eines neuen Healthstyles umzusetzen. Nur gemeinsam können wir gesundheitliche Vor- und Fürsorge mit Spaß an der Bewegung zu einer neuen Einheit verbinden.

Gibt es neue Gesundheitstools, die Sie selbst nutzen?

Für mich machen Tools Sinn, die helfen, meinem Bauchgefühl die objektive Bestätigung zu geben. Ich mache viel Sport, bewege mich gern. Da benötige ich keinen zusätzlichen Anstoß. Für die Vorsorge vertraue ich mich gerne meiner Hausärztin oder Fachärzt*innen an.