

## Trendbarometer

### **Gen Well**

Hat sich eigentlich das Gesundheitsbewusstsein von jungen Erwachsenen in den vergangenen Monaten verändert? Eine Studie im Auftrag der deutschen pronova bkk Krankenkasse ergab, dass sich sechs von zehn Menschen unter 30 Jahren in ihrem Alltag seit der Covid-19-Pandemie immer oder regelmässig um ihre Gesundheit und ihre gesundheitliche Vorsorge kümmern. Die Hälfte der Menschen in diesem Alter achtet im Vergleich zu Vor-Covid-Zeiten mehr auf die eigene Gesundheit, nur rund jede und jeder Zehnte ist nachlässiger geworden. Noch wichtiger als die nackten Zahlen scheint allerdings der Umstand, dass sich nicht nur die Quantität, sondern ebenfalls die Qualität der gesundheitlichen Vor- und Fürsorge verändert hat: Was früher reine Pflichterfüllung war, so spassig wie ein Kontrolltermin beim Zahnarzt, ist heute zum Quasi-Hobby aufgestiegen.

Nicht wenige Menschen in ihren Zwanzigern beginnen den Tag mit einer Achtsamkeitsübung, Yoga- oder Workout-Einheit, bereiten sich danach ein gesundes Frühstück zu, kultivieren das Intervallfasten, achten im Alltag auf Pausen oder legen Detoxeinheiten ein, bei denen sie auf Alkohol oder das Handy verzichten und wissen um die Bedeutung von ausreichend Nachtschlaf. Oder wie es die Berater der international tätigen amerikanischen Agentur The Linus Group ausführen: «Everything Gen Z does is connected to health — their relationships, their habits, their technology. We are witnessing the first generation in a long time who is united in a common mission: to be well.» Wir dürfen also gespannt sein, wie diese gesunde Generation den Gesundheitsmarkt und damit auch das Angebot in den Apotheken in Zukunft verändern wird.

**Corinna Mühlhausen**