

Als Einheit aus Körper, Geist und Seele definieren heute 70 Prozent der Menschen die Gesundheit. Da diese sich aus vielen Facetten zusammensetzt und alle Bereiche des Menschseins umfasst, wird sie auch holistisch (ganzheitlich) genannt.



# Ganzheitliche Gesundheit

Abwesenheit von Krankheiten, Fitness, Schönheit, nachhaltige Lebensqualität, psychisches Wohlbefinden und mehr: «Holistic Health» steht heute im Zentrum.

TEXT: CORINNA MÜHLHAUSEN

Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass Gesundheit mehr ist als ein Synonym für das persönliche Wohlfühl, das lange im Zentrum des Interesses stand. Gesundheit ist für viele Menschen wieder stärker zum Synonym für die Abwesenheit von Krankheiten geworden. Gleichzeitig denken sie an Begriffe wie Fitness, Schönheit und nachhaltige Lebensqualität, wenn sie über Gesundheit nachdenken. Dann ist da noch die mentale Gesundheit, über die heute selbstverständlich offen gesprochen werden kann. Die ganzheitliche Gesundheit – Holistic Health – ist es, die im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, also ganz unterschiedliche Seiten von physischer und psychischer Gesundheit. Doch was verbirgt sich alles hinter diesem Trend? Welche Altersgruppen integrieren ihn heute schon selbstverständlich in ihren Alltag?

## Gesundheit – unser wichtigster Wert

Bei der Gesundheit handelt es sich nicht nur um einen Megatrend, sondern zudem um den wichtigsten Wert der Menschen im deutschsprachigen Raum. Einiges spricht dafür, dass das in den kommenden Jahren so bleiben wird. Die wichtigste Veränderung betrifft dabei eine neue ganzheitliche Definition von Gesundheit. Während es in der Vergangenheit nur gut die Hälfte der Menschen waren, die Gesundheit als Einheit aus Körper, Geist und Seele definierten, hat sich diese Zahl in den vergangenen drei Jahren auf knapp 70 Prozent gesteigert (Uranos Gesundheitsstudie 2023).

Zu Holistic Health gehört die Erkenntnis, dass sich Gesundheit aus ganz vielen Facetten zusammensetzt. Neben der Bewegung gehören Mental Health, Entspannung, guter Schlaf und eine gesunde Ernährung dazu. Die Ernährungswelt der Zukunft

zum Beispiel wird gesünder sein und zugleich diversifizierter als jemals zuvor. Plant based wird einen wichtigen Bestandteil bilden, doch auch Genuss, Geschmack und Selbstbelohnung durch Nahrung werden ihren Platz einnehmen. Gleichzeitig fällt es vielen Menschen immer schwerer, dieses holistische Gesundheitsverständnis in ihren Alltag zu integrieren. Nahrungsergänzungsmittel, Coaching-Angebote und viele weitere Gesundheits-Apps werden in Zukunft eine noch bedeutsamere Ergänzung bilden.

### Generation «Gen Well»

Grundsätzlich erleben wir heute, dass Gesundheit (noch mehr) Lust und Spass bringen und eben nicht nur das Gegenteil von Krankheit darstellen soll. Wir wollen auch in diesem Bereich aus dem Vollen schöpfen. Vor allem jüngere Menschen und progressive Städter befeuern diesen Wertewandel in der Gesundheitswelt. Themen wie Selbstgestaltung, Achtsamkeit, Prävention und ein hedonistischer Holistic Healthstyle stehen im Mittelpunkt, weswegen diese Generation schon «Gen Well» genannt wird. Ihre Anhänger machen sich bereits in jungen Jahren viele Gedanken dazu, wie sie sich ernähren, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungstoffe sie zu sich nehmen, ob und welchen Sport sie treiben. Ebenso, ob sie ausreichend schlafen, sich genügend Ruhephasen einräumen oder wann sie mit Vorsorgeterminen beim Arzt starten sollten. Bei allen Lebensentscheidungen wird die Gesundheit in den nächsten Jahren immer bewusst mitgedacht werden, was sich etwa beim Trend zur Work-Life-Sleep-Balance zeigt – und damit auch die Entscheidung für oder gegen einen bestimmten Arbeitgeber mit beeinflusst.



**Gesundheit soll auch Lust und Spass bringen.**

### Mehr Energie für andere

Wer aber nun glaubt, dieser gesunde und ganzheitliche Hedonismus wäre eine Neuauflage des alten individualistischen Selbstoptimierens, wird sich in den nächsten Jahren eines Besseren belehren lassen können: Holistic Health wird insbesondere gelebt, um nicht weniger, sondern mehr Energie für die Bedürfnisse anderer zu haben. Die jungen Leute aus der «Gen Well» und alle anderen, die ganzheitlich gesund leben, kümmern sich intensiv und bewusst um sich selbst, um im Nachgang genug Energie und Leidenschaft für andere zu haben. Dementsprechend wächst die Zahl derer, die bereit sind, selbst etwas für die Optimierung ihrer Gesundheit zu tun – wobei sich die nicht unumstrittene «Selbstoptimierung» als Begriff in die beiden Facetten «Selbstwirksamkeit» und «Achtsamkeit» aufspaltet und damit so viel mehr als «höher-schneller-weiter» beinhaltet.



## ***Zu Holistic Health gehört die Erkenntnis, dass sich Gesundheit aus ganz vielen Facetten zusammensetzt.***

### **Der Blick aufs Ganze**

Schliesslich verdeutlicht Holistic Health eine Gesundheitswelt, die das grosse Ganze im Blick behält: Das einzelne Individuum ist nur ein Bauteil eines Systems, das hochdynamisch auf die sich verändernden Herausforderungen reagiert und dabei stets um einen Ausgleich bemüht ist. Die einzelne Patientin, der einzelne Patient wird so zu einem Pars pro Toto – einem Teil des Ganzen in einem holistischen Health-System, das zudem das Wohlergehen des Patienten Erde mitbedenkt. Der Begriff Ganzheitlich schliesst in diesem Sinne ökologische Betrachtungsweisen mit ein. Den einzelnen Akteuren im Gesundheitswesen – den Krankenkassen, der

Ärzte- und Apothekerschaft bis hin zur Pharmabranche – kommt damit die spannende Aufgabe zu, holistisch zu denken und zu handeln.

Im gleichen Masse, in dem der einzelne Patient versucht, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten, müssen die Systemverantwortlichen künftig dazu beitragen, das Gleichgewicht aus Ökonomie und Ökologie zu erhalten. In Zukunft wird diese Sichtweise immer wichtiger werden und zudem den Blick auf die systemischen Dimensionen ganzheitlicher Gesundheit lenken. Damit wird aus dem Trend Holistic Health eine Lösung für die Sehnsucht des Einzelnen nach einer hohen Lebensqualität und gleichzeitig ein Fingerzeig für eine Gesundheitswelt, die in sich gesund und nachhaltig organisiert ist. <