

PRESENTED BY SANITAS

4 Health-Trends, die uns Frauen betreffen

Schlürft ihr noch Green Juice oder tröpfelt ihr euch schon CBD-Öl auf die Zunge? Gesundheitstrends sind heute mindestens so schnelllebig und fast wie die Fashion, die wir uns so gerne über den achtsamen Leib werfen. Da den Überblick behalten? Gar nicht so leicht. Wir helfen euch dabei.



Teilen



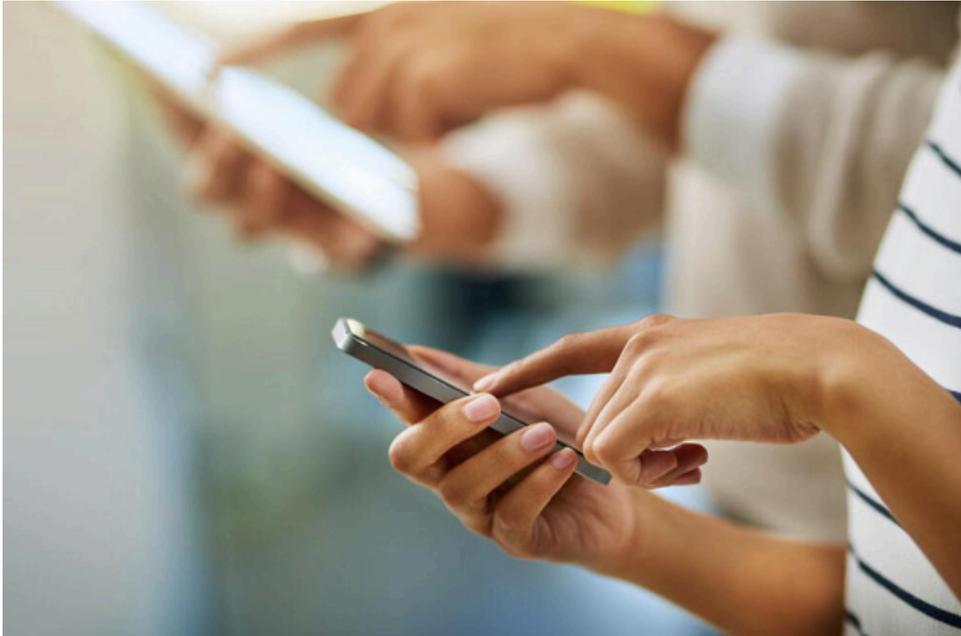
Merken



Gesund und munter leben und das möglichst lange – in Zukunft immer wahrscheinlicher. *Getty Images*

Unsere Welt wird immer schnelllebiger und stressiger, der Druck der Gesellschaft auf ein möglichst optimiertes Ich immer grösser. Gut, dass es zu jedem Trend aber immer auch eine Gegenbewegung gibt. Und so wollen wir mit wachsender Achtsamkeit und steigendem Bewusstsein dafür sorgen, dass wir bei all dem, was da auf uns zurollt, nicht unter die Räder geraten. Machen uns die Technologie zunutze, hinterfragen längst überholte Verhaltensmuster und behandeln unsere Körper endlich guten Gewissens als die Tempel, die sie doch bekanntlich sind. Was das im Genauen heisst? Erklärt uns der Sanitas Health Forecast, die erste gross angelegte Studie über die Gesundheitszukunft der Schweiz. Beispielsweise anhand dieser vier Gesundheitstrends:

Femtech



Das Smartphone – einer unserer besten Freunde und Helfer. Auch in Zukunft. *Getty Images*

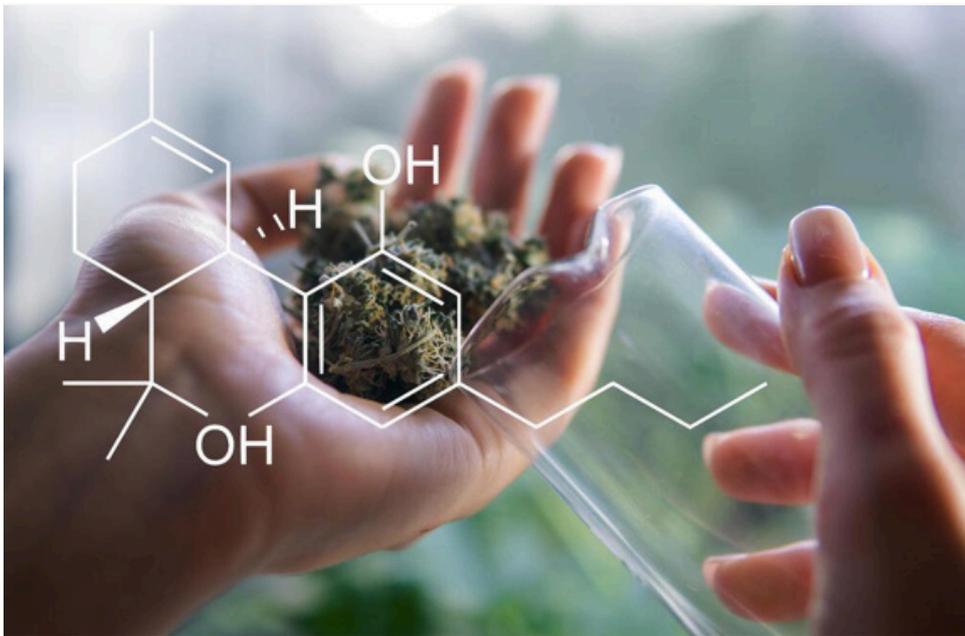
MEHR FÜR DICH

Drängelt sich neben Instagram, WhatsApp und Google Maps auch eine App auf eurem Smartphone-Screen, die mit euch Hand in Hand durch euren Zyklus marschiert? Euch sagt, wann ihr mit eurer nächsten Periode rechnen müsst, wann mal wieder ein unerschrockenes Ei auf grosse Reise springt, wann ihr euch schmerzempfindlich, launisch oder traurig fühlen könntet? Dann seid ihr schon mitten drin in der Welt der Femtech. Und genau die wird in den nächsten Jahren immer aufregender. Neben freundlichen Programmen wie zum Beispiel Clue, Flo oder MyNFP, die uns dabei helfen, unsere Menstruation besser kennen und verstehen zu lernen, warten da auch mobile Brustpumpen, Bluttests für die Erkennung von Schwangerschaftsproblemen oder 3D-Brust-Ultraschall-Scanner auf uns.

Ja, der Name Femtech mag manchen sauer aufstossen (was ist jetzt an Technik für Frauen wieder anders als an Technik für Männer?!), macht aber tatsächlich Sinn. Wurde sich bei sämtlichen Krankheitsbildern und medizinischer Forschung schliesslich viel zu lange an Werten und Wahrnehmungen von Männern orientiert. Dass der weibliche Körper aber vollkommen anders tickt, ganz anderes leistet und vielleicht auch mal unabhängig vom Modell Mann erforscht werden sollte, ist ... nun, längst überfällig.

Wer also noch ein schlechtes Gefühl dabei hat, seine persönlichsten Informationen über Unterleibs-, Brust- oder Kopfschmerzen in ein Werte ausspuckendes Endgerät zu tippen, sei sich bitte dessen bewusst, dass alle diese Daten der Forschung, medizinischen Versorgung und Fokussierung auf den weiblichen Körper dienen. Und das ist nicht nur zu unserem eigenen Vorteil, sondern kommt vor allem auch Frauen zugute, die aus geografischen oder wirtschaftlichen Gründen keinen Zugang zu ausreichend medizinischer Versorgung haben und digital oder virtuell auf Unterstützung angewiesen sind.

Cannabis



Cannabis: Vom Arznei- zum Rauschmittel – und zurück. *Getty Images/EyeEm*

Bei diesem Thema gibt es längst nichts mehr zu kichern. High werden? So 2019. Statt auf THC ist die Welt nun (wieder) scharf auf das beruhigende und entzündungshemmende CBD – und Cannabis wieder angesehen als das wahnsinnig nützliche medizinische Hilfsmittel, das es zu Beginn seiner steilen Laufbahn eigentlich mal war.

Wir tröpfeln uns CBD als Öl auf die Zunge, lassen uns mit selbigem massieren, tauchen unsere Füße in mit CBD versetzte Salzbäder und halten beim Beauty-Produkt-Shopping Ausschau nach CBD auf der Inhaltsstoffliste. Warum das alles? Wo sollen wir nur anfangen? Cannabidiol, wie CBD ausgeschrieben heisst, wirkt entzündungshemmend, wundheilend, hilft gegen Juckreiz und Trockenheit, reduziert die Talgproduktion und hemmt Narbenbildung. Hooked? Eben. Und da hören die Vorteile von Cannabis längst noch nicht auf. Habt ihr zum Beispiel schon von CBG gehört? Ein weiterer von über 100 bisher kaum erforschten Wirkstoffen der umstrittenen Pflanze.

Na wenn das nicht nach einem 180°-Imagewechsel riecht ...

Der erste Sanitas Health Forecast



Wirft einen vertieften Blick aufs Thema Gesundheit: der Sanitas Health Forecast. ZVG

Über 90 Storys über das, was uns heute und morgen zum Thema Gesundheit bewegt

Der Sanitas Health Forecast ist die erste Publikation zur Gesundheitszukunft der Schweiz. Herausgegeben von Sanitas und recherchiert und geschrieben von einer Redaktion aus 30 unabhängigen Journalisten, wirft er jährlich einen Blick auf das, was Schweizerinnen und Schweizer hinsichtlich ihrer Gesundheit in Zukunft erwartet. Mit spannenden Einsichten – gerade auch zu Female Health – und vielen persönlichen Geschichten.

[Hier könnt ihr den Sanitas Health Forecast für 18 Franken bestellen](#)

Holistic Health



Körper, Geist und Gewissen gehören in Einklang, so viel ist uns inzwischen klar. *Getty Images*

Was kompliziert und gar ein wenig futuristisch klingt, bedeutet auf gut deutsch nicht mehr als ganzheitliche Gesundheit. Wir wollen unseren Körper nicht mehr einfach nur stählen, sondern auf lange Sicht mit Geist und Gewissen in Einklang bringen. Gesunde Ernährung trifft auf ausgewogene Workouts und ausreichend Regeneration. «Die Wechselwirkungen zwischen psychischen und körperlichen Aspekten des Menschen sind inzwischen bekannt», weiss Autorin, Yogalehrerin und Personal Trainerin Lea Sölter. Burnout, Depressionen, physische Schäden? So weit wollen wir es in Zukunft gar nicht erst kommen lassen und arbeiten mit holistischen Wellnesskonzepten gegen die zu hohen Ansprüche der Gesellschaft an. Statt wie bisher «No Pain, No Gain» zu keuchen, konzentrieren wir uns jetzt immer mehr darauf, den Leistungsdruck runter- und den Erholungswert hochzuschrauben, aus den Bedürfnissen des Körpers zu lernen und unsere Aktivitäten an diese anzupassen. Dabei hilft schon jetzt das Smartphone, das unsere Schritte, Schlafphasen und Bildschirmzeiten scannt. Lea Sölter ist sich aber sicher, dass Holistic Health erst am Anfang ihres technischen Potenzials steht: «Virtual Reality wird es möglich machen, visuell und auditiv optimale Trainingsumgebungen zu schaffen, um heilsame körperliche Prozesse anzuregen.»

Digestive Wellness



Unsere Gesundheit ist längst zum Lifestyle geworden, bei dem die Ernährung eine tragende Rolle spielt. *Getty Images*

Du bist, was du isst. Wissen wir alle. Und immer mehr von uns bauen auf diesem simplen, aber wahren Grundsatz ihre Ernährung auf. Nicht umsonst erfreuen sich Bücher wie der Bestseller «Darm mit Charme» von Giulia Enders immer grösserer Beliebtheit. War unsere Verdauung ewig ein mit Schamesröte belegtes Tabuthema, ist Essen und was es mit unserem Körper macht, die neue Moral. Es gelüstet uns nach sogenannten Superfoods wie der Avocado oder dem Matcha-Tee. Wir haben sogar eingesehen, dass heimische Leinsamen und Heidelbeeren ebenso wertvoll und «naturally functional» sind wie ihre gehypten Verwandten, die Chiasamen aus Mexiko und Goji-Beeren aus China. Denn: Auch die Gesundheit des Planets spielt schliesslich neuerdings eine mindestens so wichtige Rolle wie unsere eigene. Wir wollen Fleischersatz, Alternativen für Milch, Käse, Eier und Fisch und fragen uns: Welche Rolle spielen eigentlich unsere Gene bei der Ernährung? Stoffwechsel ist nicht gleich Stoffwechsel – und des einen «Superfood» ist vielleicht des anderen Kryptonit. Foodscanner, Blut- und DNA-Tests und Biomarker-Messungen sollen in Zukunft immer mehr Auskunft über unser Inneres geben und Aufschluss bieten, was wir diesem Inneren am besten servieren, damit der Körper, der doch bekanntlich unser Tempel ist, läuft wie eine gut geölte Maschine. Und zwar von Kopf bis Darm. Stilles Örtchen? Ab jetzt wird Tacheles geredet.

vor 9 Stunden