



MEGATRENDS: DAS KÖNNTE INTERESSANT FÜR SIE WERDEN.

Vom individuellen Gesundheitsmanagement bis hin zu künstlicher Intelligenz: Die BMW BKK sprach mit Trend- und Zukunftsforscher Tristan Horx über Zukunftstrends im Bereich Gesundheit.

Autor: A. Schmelter-Kaiser

MEHR INDIVIDUALISIERUNG.

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Heutzutage umfasst sie alle Lebensbereiche. „Gesundheit ist ein Megatrend, der sich mit anderen Trends wie Urbanisierung bis hin zu Mobilität überschneidet“, erklärt Tristan Horx. „Körper und Geist gehören immer öfter zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit bzw. des menschlichen Wohlbefindens.“ Eines der wichtigsten Merkmale dieses Megatrends, der laut Horx gerade „einen absoluten Höhepunkt erreicht“, ist die immer größer werdende Gruppe aufgeklärter, proaktiver „Gesundheitskonsumenten“. Für ihre Lebensqualität gibt es kein allgemeingültiges Rezept, sondern unterschiedliche, individuelle Wege. „Persönliches Glück wird immer wichtiger als Geld und Status. Das heißt, dass sich die Prioritäten verschoben haben und es weiter tun werden“, macht Trendforscher Tristan Horx

klar. „Der Einzelne ist bei dieser Entwicklung schnell und agil, die Rahmenbedingungen hinken noch hinterher.“

MEHR GESUNDHEITSWISSEN.

Wie erkennt man eine Schilddrüsen-Unterfunktion? Heilen Schürfwunden besser mit Pflaster oder an der frischen Luft? Bei solchen Fragen muss kein Arzt um Rat gefragt werden. Rund die Hälfte der Deutschen nutzt inzwischen häufig das Internet als Quelle für Gesundheitswissen. Horx nennt das „Demokratisierung von Information“. So können Laien auf zahllose Informationen weltweit zugreifen. Diese Lesefähigkeit heißt „health literacy“. Ein fachkundiges Urteil ersetzt sie aber bei ernsthafteren Erkrankungen nicht. „Für das Individuum ist es wegen der mangelnden Distanz und Urteilsfähigkeit schwer, eigene Symptome einzuordnen“, sagt Horx. „Das kann dazu führen, dass jemand bei sich Krebs diagnostiziert, obwohl er keinen hat.“ Der Rat eines Experten bleibe also weiterhin wichtig. Zusätzlich setzt Horx auf mehr Medienkompetenz, die als Teil der Bildung in Familien und Schulen noch intensiver vermittelt werden müsse. Sie sollte befähigen, seriöse Quellen zu finden und solche mit kommerziellen Zwecken kritisch zu hinterfragen, also nicht blind Dr. Google zu vertrauen. Dass Medienkompetenz bereits bei den Jüngsten beginnt, hat die BMW BKK ebenfalls erkannt und bietet hierzu Eltern-Informationsabende an.

MEHR DIGITALISIERUNG.

Krankmeldungen über Apps einscannen und versenden, mit Experten chatten, elektronische Patientenquittungen einsehen: Online-Angebote wie die der BMW BKK beschleunigen den Informationsfluss und machen Kommunikation unkomplizierter. Bei Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten können durch die Zusammenführung von Patientendaten Doppelungen oder gefährliche Wechselwirkungen bei Medikamenten oder Behandlungen vermieden werden. „E-Health“ – Gesundheit mit digitalen Technologien – hat für Tristan Horx auf lange Sicht „wahnsinnig viel Potenzial“ in einem System, das sich grundlegend wandelt. Und das auch mit Hilfe einer besonderen Art von „Beziehungspflege“: „Telemedizin erübrigt das lästige Warten in einer Praxis. Ärzten und Patienten


Im Internet hat heute jeder Zugang zu medizinischem Wissen. Das ist Demokratisierung von Information.

ermöglicht sie es, kürzer und regelmäßiger miteinander Kontakt zu haben.“ Horx findet dieses Modell sehr ausbaufähig. „Idealerweise wird ein Arzt irgendwann zum Gesundheitscoach, der nicht nur bei Notfällen und Krankheiten für seine Patienten da ist.“

”

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND ROBOTIK.

80 Prozent der Radiologen werden in 30 Jahren nicht mehr ihren Job machen – so lautet die Prognose von Tristan Horx. Denn Routineaufgaben wie das Auswerten von Befunden könnte eine künstliche Intelligenz übernehmen, die nie müde wird und gleichbleibend konzentriert bleibt, also keine Auffälligkeit übersieht. Das Gleiche gilt für Operationen u. a. an Prostata, Blase oder Niere, bei denen Roboter ohne jedes Zittern das Skalpell führen. So entfallen mögliche Fehlerquellen. „Viele Prozesse werden entmenschlicht, Menschen aber nicht überflüssig“, sagt Horx. In schwierigen medizinischen Fällen sei weiter ihre Expertise gefragt. Persönlicher Kontakt und Empathie spielten bei der Heilquote eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund hält er zwar den Einsatz von Pflegerobotern, die



Individualisierung/Gesundheitskompetenz:
Für Lebensqualität gibt es kein allgemeingültiges Rezept, sondern viele individuelle Wege. Antworten auf ihre Fragen finden immer mehr Menschen im Internet.

Die junge Generation unterscheidet nicht mehr zwischen Berufs- und Privatleben mit verschiedenen Qualitäten.



**ZUKUNFTS-
FORSCHER
TRISTAN HORX.**

Der 26-jährige Sohn des Trend- und Zukunftsforschers Matthias Horx hat Anthropologie studiert. Als Sprecher und Autor beschäftigt er sich am Zukunftsinstitut mit Themen des gesellschaftlichen Wandels. Außerdem ist er Kurator eines Podcasts für „kritischen Zukunftsoptimismus“.

z. B. das Heben schwerer Personen übernehmen, oder Assistenzsystemen zum Überwachen geschwächter Senioren für realistisch. „Nur bei uns möchte niemand von ihnen gepflegt werden“, glaubt Horx. Auch im Körper habe der Einsatz von Hightech Grenzen: „Maßgeschneiderte 3-D-Gelenke sind ein großer Fortschritt. Zu Cyborgs, Mischwesen aus Mensch und Maschine, werden wir aber nicht.“

HEILSAME UMGEBUNG.

Die Fassade des Hauses ist vertikal bepflanz, auf dem Dach tummeln sich Insekten im Obst- und Gemüsegarten: So wird schon mancherorts gebaut. Denn der Blick auf Grün reduziert Stress und macht zufriedener. Außerdem filtern Pflanzen Feinstaub aus der Luft und geben Sauerstoff ab. Neuartige Architektur sorgt nicht nur beim Wohnen für ein angenehmes Ambiente und verbessert das Klima. Auch Arbeitsplätze werden zunehmend so gestaltet, dass sie ebenso ästhetisch wie ergonomisch korrekt sind und Bereiche für Begegnungen oder Ruheinseln integrieren. „Die junge Generation ist nicht mehr

„

bereit, Arbeit unter ungünstigen Bedingungen zu ‚erleiden‘ und zwischen Berufs- und Privatleben mit unterschiedlichen Qualitäten zu trennen“, weiß Horx. „Healing Architecture“ – heilsame Architektur – sei ein wichtiger Baustein, um es Menschen in attraktiven Lebens- und Arbeitsräumen passend zu ihren Bedürfnissen ganzheitlich besser gehen zu lassen. In Zukunft werde eine gesundheitsfördernde Umgebung im Wettbewerb um Mitarbeiter ein wichtiger Faktor.

SELBSTFÜRSORGE & ACHTSAMKEIT.

Vom Check-up über Krebs-Früherkennungsuntersuchungen bis zur Zahnkontrolle: Das alles sind schon Leistungen gesetzlicher Krankenkassen, die bei regelmäßiger Teilnahme oft mit einem Bonus belohnt werden. Trotzdem sind sie nicht bei allen Versicherten beliebt. Beim Thema Prävention ist für Tristan Horx deshalb noch Luft nach oben. „Ziel wäre eine Welt, in der Gesundheitspflege als angenehm und selbstverständlich empfunden wird und Arztbesuche nichts Negatives sind.“ Prävention kann seiner Ansicht nach aber nicht an andere delegiert und von übergeordneten Systemen erwartet werden. „Sie ist ein Thema für jeden Tag und dreht sich generell auch um Selbstfürsorge und Achtsamkeit.“ Es bedeutet ein „individuelles Gesund-

Digitalisierung:

Schnelle Kommunikation, effiziente Kontrolle: Digitale Technologien verändern Abläufe, Diagnosen und Behandlungen. Die Expertise und Empathie von Menschen ersetzen sie aber nicht.



Prävention/Sport:
Die medizinischen Fortschritte sind groß. Gleichzeitig steigt das Bewusstsein, dass ein gesunder Lebensstil Krankheiten vorbeugt. Zu ihm gehören bewusste Ernährung und Sport.

heitsmanagement“, das bei ausreichend Schlaf beginnt und sich mit gesunder Ernährung, regelmäßiger sportlicher Betätigung und sozialen Aktivitäten fortsetzt. „Wir können sehr viel für uns tun“, macht Horx klar. „In der Zukunft wird der Einzelne noch mehr Verantwortung für sich haben.“

SPORT ALS GESUNDES LEBENSGEFÜHL.

Männer mit definierten Sixpacks, gelenkige Yoginis: Viele Instagram-Accounts vermitteln den Eindruck, dass jeder topfit ist und einen gestählten Körper hat. Laut Tristan Horx inszenieren sich in sozialen Medien aber vor allem jene, die stolz auf ihren aktiven Lebensstil sind, zu dem auch bewusste Ernährung gehört. Die Realität sieht anders aus: „Erstmals gibt es weltweit mehr übergewichtige Menschen

als Hungernde“, macht er deutlich. „Im Gegensatz zu früher ist ein Wohlstandsbauch bei uns allerdings kein Statussymbol mehr. Eine Leitbildfunktion haben die gesunden Sportlich-Schlanken.“ Ihnen nachzueifern, kann bis hin zu zwanghafter Selbstoptimierung und Exzessen führen. Ein ausgewogenes Mittelmaß ist für Horx „Movement Culture“ (Bewegungs-Kultur). Dazu zählen ein achtsamerer Umgang mit dem Körper sowie alles an körperlicher Aktivität, was gesund ist, Spaß macht und zu den persönlichen Neigungen passt. Auch bei der städtischen Mobilität sieht der Trendforscher noch viel Potenzial: „Wenn diese auf einen durchdachten Mix aus Autofahren, Gehen, Radeln und öffentlichen Verkehrsmitteln setzt, bewegen sich Menschen aus eigener Motivation mehr. Skandinavische Länder schreiten da mit gutem Beispiel voran.“ ///

WIR BEWEGEN DINGE GEMEINSAM.

Das Gesundheitssystem befindet sich aktuell in einem nie dagewesenen Wandel. Über die bestehenden und kommenden Trends haben wir Ihnen in dieser Ausgabe einen kurzen Überblick gegeben. Warum? Viele stehen diesen Trends offen gegenüber, andere sehen der Zukunft sorgenvoll entgegen. Gerade bei gesundheitlichen Fragestellungen sind die Positionen und Medienberichte sehr oft interessengeleitet. Die BMW BKK analysiert als vertrauenswürdiger und verlässlicher Partner die Entwicklung am Markt und greift nur Themen auf, die einen wissenschaftlich gesicherten und echten Verbrauchernutzen bieten.

In unserer neuen Serie in der Gesundheit beleuchten wir wichtige Themen, die das Gesundheitswesen in Zukunft prägen werden. Die Schwerpunkte liegen auf der Digitalisierung, der künstlichen Intelligenz in Pflege und Gesundheit, aber auch auf Datenschutz im

Zeitalter von Big Data. Ebenso werden wir ethische Fragestellungen aufgreifen, die mit den neuen Technologien einhergehen. Der Wandel bietet viele Chancen. Gestalten Sie ihn mit uns mit!



Jens Gerhardt
Vorstand der
BMW BKK

Fotos: iStock (4), Shutterstock (2), vyhnalek.com