

EMBRACING (IM)BALANCE



NEU-DEFINITION VON LEBENSQUALITÄT UND
VERANTWORTUNG FÜR DIE OPTIMIERUNG VON
GESUNDHEIT IM ALLTAG VON MORGEN

W.I.R.E.

WARUM LEBENSQUALITÄT MEHR ERFORDERT ALS GESUNDHEIT

Entgegen der landläufigen Annahme, dass der medizinisch-technische Fortschritt früher oder später zum Ende von Krankheiten und zu einer immer höheren Lebenserwartung führt, eröffnet die Analyse der wesentlichen Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen, ein gegenteiliges Bild: Just die Folgen des zunehmenden Wohlstands und die Ausprägungen des Fortschritts der letzten 50 Jahre – von Nahrung im Überfluss bis Mikro-Mobilität, von der kosmetischen Optimierung unseres Aussehens bis zu digitaler sozialer Vernetzung – führen zu einer Zunahme von nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) als eine nächste, langsame Pandemie, die das 21. Jahrhundert weitreichend prägen wird.

Das Spektrum der Krankheitsbilder ist so weitläufig wie die Einflussfaktoren, die durch verändertes Verhalten oder Umweltrisiken geprägt sind. Mangelnde Bewegung führt zu einer Zunahme von Herz-Kreislauf-Krankheiten, chemische Inhaltsstoffe in Lippenstiften oder Lebensmitteln erhöhen das Risiko für Krebs, Mikroplastik-Partikel von Verpackungen oder Autoreifen könnten mit der Zunahme männlicher Infertilität in Verbindung stehen und erhöhte Screen-Time birgt die Gefahr einer Zunahme von Kurzsichtigkeit oder Einsamkeit.

Neue Akteure

Die Folge: Gesundheit wird zu einem wesentlichen Teil in unserem Alltag entschieden. Dementsprechend braucht es neue Strukturen, die dabei helfen, Krankheiten dort zu behandeln, wo Menschen leben,

die vor allem aber auch Verhalten und Umweltrisiken so verändern, dass diese Krankheiten gar nicht erst auftreten. Nun ist das Konzept von Prävention alles andere als neu, sie wird seit Jahrzehnten gefordert und durch die öffentlichen Gesundheitssysteme gefördert. Allerdings lassen sich gesundes Verhalten und Risikoverminderung im Alltag nicht primär durch Aufklärungskampagnen oder regulatorische Massnahmen durchsetzen. Vielmehr muss «Gesundheit-by-Design» Teil unseres Alltags und der Konsumkultur werden. Dabei eröffnet sich ein erweitertes, alltagsorientiertes Gesundheitssystem, das abseits der traditionellen medizinischen Leistungserbringer eine immer wichtigere Rolle einnimmt. Die künftigen Akteure sind Lebens- oder Genussmittelhersteller und -händler, Immobilienentwickler, Mobilitätsanbieter, Kosmetikproduzenten sowie Tech-Konzerne oder die Modebranche. Um Gesundheit abseits von Marketingversprechen zu stärken, braucht es allerdings einen Kompetenzübertrag und Kooperationen zwischen den traditionellen Anbietern von Life Science Konzernen bis zu Spitälern und den Gestaltern des Alltags.

Von Quantität zu Qualität

Das traditionelle Gesundheitssystem ist auf die Behandlung von Krankheiten ausgerichtet und definiert die Maximierung von Lebensjahren als zentralen Qualitätsindikator. Allerdings stösst dieses Modell an Grenzen der Machbarkeit – und der Finanzierbarkeit. Denn mit dem wachsenden Wissen über potenzielle Risikofaktoren, die so gut wie alle Tätigkeiten und

AUFSTIEG DER LANGSAMEN PANDEMIEEN

Krankheit durch Fortschritt als Paradoxon der Moderne



MIND YOUR VANITY

Studien zeigen, dass Frauen, die Make-up tragen, von anderen als attraktiver, kompetenter, dominanter und gesellschaftlich angesehener wahrgenommen werden. Gleichzeitig wurden toxische PFAS «Forever Chemikalien», die sich im menschlichen Körper anreichern und mit

Krebs oder Immunschwächen in Verbindung gebracht werden, in zahlreichen Kosmetik Produkten nachgewiesen.

<https://news.nd.edu/news/use-of-pfas-in-cosmetics-widespread-new-study-finds/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8956164/>



LOWER YOUR LIKES

Der digitale Austausch vereinfacht das Leben vom Pflegen sozialer Kontakte bis zum Konsum von Musik und mehr Einfachheit im Alltag. Doch das häufige Nutzen von sozialen Medien kann zu weit reichenden mentalen Gesundheitsproblemen und Depressionen führen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7364393/>



MAKE LOVE NOT PLASTICS

Kunststoffe sind wichtig für die Sicherheit in Fahrzeugen, leichte Smartphones oder hygienische Verbrauchsgüter. Doch Mikroplastik Partikel, die durch Autoreifen oder synthetische Kleider in die Umwelt gelangen könnten eine bedeutende Ursache für den Rückgang der männlichen Fruchtbarkeit sein.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9134445/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2873019/>



BEWARE OF YOUR BARBECUE

Der Konsum von Fleisch gilt für viele Menschen als Genuss. So zeigen MRI Untersuchungen, dass Gehirnareale die für Lustempfindung verantwortlich sind, durch den Verzehr von schmackhaften Lebensmitteln stimuliert werden. Gleichzeitig wird unverarbeitetes rotes Fleisch von der WHO als „wahrscheinlich krebserregend“ beurteilt.

<https://www.ed.ac.uk/news/2022/taste-for-food-is-in-our-genes-study-shows>
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

Lebensbereiche prägen, wächst das Risiko einer Übersensibilisierung, von Ängsten und Gegenreaktionen. Denn nicht nur Zucker, Fett, Alkohol, Tabakrauch oder rotes Fleisch sind bekannterweise gesundheitsschädigend, auch schlechte Luft in Innenräumen oder das Trinken von heissem Tee können zu Asthma oder Krebsrisiken beitragen. Durch eine immer leistungsfähigere Diagnostik und eine wachsende Transparenz über mögliche Gefahren führt die Umsetzung einer «Zero-Risk-Strategie» in der Folge zu weitreichenden Einschränkungen im Alltag. Anders formuliert: Das Ziel einer Maximierung der Lebensdauer und das Gleichsetzen von Lebensqualität mit biologischer Gesundheit führt zu einem Verlust von Erfahrungen, die in einem gesamtgesellschaftlichen Verständnis von Gesundheit, zu einer Reduktion von Lebensqualität führen können. Die eigentliche Zielsetzung lautet deshalb: «adding life to years» anstatt «adding years to life».

Ungleichgewichte kompensieren

Ein zukunftsgerichtetes Verständnis von Lebensqualität erfordert darum eine Balance, die nicht auf eine Maximierung, sondern eine Optimierung setzt und Gesundheit und Genuss als komplementäre Bestandteile versteht. Diese Balance beinhaltet aber temporäre Ungleichgewichte: So kann der Genuss eines Desserts den Organismus belasten, gleichzeitig aber die psychische Gesundheit fördern. Intensive Arbeit kann den psychischen Druck auf Menschen erhöhen, gleichzeitig aber den sozialen Zusammenhalt zwischen Teams stärken. Oder sich durch Computerspiele abzuschotten kann Einsamkeit fördern, gleichzeitig aber auch helfen, sich mental zu regenerieren. Ziel einer zukunftsgerichteten Lebensqualität ist folglich nicht das Maximieren von Lebensjahren, sondern von Lebensqualität in einem gesamtgesellschaftlichen Sinn.

Personalisierung durch Eigenverantwortung

Das Definieren eines solchen Gleichgewichts mit dem gleichzeitigen Akzeptieren von vorübergehenden Ungleichgewichten lässt sich nur bedingt durch allgemeingültige Regeln oder absolute Verhaltensanleitungen umsetzen. Das Balancieren muss auf einer individuellen Ebene erfolgen, bei der Veranlagungen, Lebenssituationen und persönliche Präferenzen die Grundlage dafür bilden, wie Gesundheit und Genuss austariert werden. Auch das Nutzen von personalisierten Daten oder KI-basierten Empfehlungssystemen dürfte der Komplexität in Bezug auf Einflussfaktoren und individuellen Präferenzen nicht gerecht werden.

Klar ist: Wissenschaftliche Grundlagen bilden das Fundament, auf dem Entscheidungen getroffen werden müssen. Dabei braucht es allerdings eben-

falls ein übergreifendes Verständnis von kurzfristigen und langfristigen Risiken. So ist ein gelegentlicher Überkonsum von Schokolade kaum problematisch, ein regelmässiger allerdings schon. Tätigkeiten oder Produkte mit hohen Risiken für die Gesundheit müssen als solche erkannt werden, beispielsweise im Umgang mit Sucht- oder Rauschmitteln. Dies legt auch die Grundlage für notwendige regulatorische Einschränkungen, z. B. in Bezug auf allgemeine oder altersspezifische Verbote.

Nachhaltigkeit durch dezentrale Strukturen

Die Grundlage zur Optimierung der Lebensqualität im Alltag bildet ein breites Spektrum an Lösungen, die Produkte und Dienstleistungen umfassen, vor allem aber auch pragmatische Entscheidungsgrundlagen einbinden, die helfen, die Balance zwischen Gesundheit und Genuss zu optimieren. Eine zentrale Grundlage bildet die Integration von Gesundheit in die Infrastruktur von Wohnungen, Büros oder Städten, bei denen Bewegung aber auch soziale Kontakte durch Architektur oder Anreizsysteme gefördert werden. Ebenso eröffnet der Fortschritt der biomedizinischen Forschung ein weites Arsenal von Lösungen für eine nächste Generation von funktionalisierten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln. Auch der Einsatz von prädiagnostischen Arzneimitteln über Alltagsprodukte wie Kaugummis kann eine Option sein, um den langsamen Pandemien vorzubeugen. Daneben gilt es aber auch, Genussmittel oder Stressoren massvoll in den Alltag zu integrieren. Dabei können Rituale wie Feste im Geist des Karnevals, bei denen Kontrollverluste oder auch Rauschmittel dazu beitragen, die psychische Gesundheit einer Gesellschaft zu optimieren, eine zentrale Rolle spielen. In diesem Kontext eröffnen sich Chancen, Genussmittel bewusst als solche zu positionieren und von Fleisch bis zu Kosmetik auf Schwellenwerte oder Dosierungen hinzuweisen. Diese tragen dazu bei, die Eigenverantwortung der Menschen zu stärken und Risiken eigenverantwortlich auszubalancieren.

Die Grundlage für den Übergang in ein dezentrales «Life-Care-System» bilden konkrete Leistungen, die den jeweiligen Akteuren Chancen für Marktwachstum und eine Positionierung als vertrauenswürdige Organisation eröffnen. Dabei wird die Bedeutung von Gesundheit als zentraler Bestandteil der gesellschaftlichen Komponente von ESG-Strategien weiter in den Mittelpunkt rücken.

AS IS A TALE, SO IS LIFE: NOT HOW LONG IT IS, BUT HOW GOOD IT IS, IS WHAT MATTERS

SENECA

Im Rahmen der Future Society Initiative hat der Think Tank W.I.R.E. die Folgen der Zunahme von nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) in der Publikation «Slow Pandemics» (NZZ Libro) analysiert. Zentrale Fragestellungen rund um eine angepasste Definition von Lebensqualität und den Aufbau eines alltagsorientierten Gesundheitssystems wurden in weiterführenden Projekten vertieft. Diese Publikation ist Teil einer Vertiefung mit Fokus auf das Verknüpfen von Gesundheit und Genuss. Sie legt die Grundlage für den Aufbau eines Netzwerks von Akteuren, die Lebensqualität im 21. Jahrhundert definieren.

W.I.R.E. ist ein unabhängiger Think Tank, der seit 2007 die Gestaltung der Zukunft in der Schnittstelle zwischen Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft kuratiert. Eine systematische Früherkennung und Analyse relevanter Entwicklungen, Trends und Technologien legt die Basis für die Erarbeitung von langfristigen Strategien und differenzierenden Positionierungen für private und öffentliche Organisationen und deren Entscheidungsträger.

www.thewire.ch