

<p>01 Einleitung Der Health Forecast: ein Blick in die Zukunft unserer Gesundheit</p> <p>20 — 31 Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in das, was uns bezüglich unserer Gesundheit erwartet oder schon heute Realität ist.</p>	<p>mit Gleitmittel verhüten und weshalb Cannabis die neue Geheimwaffe gegen Akne sein könnte.</p>
<p>02 Megatrend Gender Gesundheit der Geschlechter</p> <p>32 — 39 Zum Auftakt der Frauen Managerinnen der eigenen Biologie</p> <p>40 — 45 Ob es um Fortpflanzung, weibliche Lust oder Menopause geht: Femtech startet im Bereich der individuellen Gesundheitsstrategie gerade erst richtig durch. Das hilft Frauen genauso wie der Wissenschaft.</p>	<p>05 Reportage Jung, informiert, operiert</p> <p>58 — 65 Filler, Botox, Kollagen: Der Markt für ästhetische Eingriffe wächst rasant. Geht es der Generation Z bei ihrem Äusseren um Perfektion oder um ein ganzheitliches Wohlbefinden?</p>
<p>03 Trends 10 Beautytrends von morgen</p> <p>66 — 67 Beautyprodukte oder personalisierte Pflege aus dem 3D-Drucker, Bakterien als Beautyelixier und Genforschung im Dienste der Schönheit: welche Schönheits-trends uns in Zukunft erwarten.</p>	<p>06 Interviews Lia, Anna, Mariam und Jessie</p> <p>68 — 71 Vier junge Frauen sprechen darüber, was sie über Schönheits-OPs denken, welche Eingriffe sie bereits vorgenommen haben, wie sie Schönheit definieren und wie weit sie für ihr Aussehen gehen würden.</p>
<p>04 News Junge Frauen</p> <p>46 — 51 Wir haben mit drei Frauen verschiedener Altersgruppen darüber gesprochen, wie gesund sie sich in der Schweiz fühlen und wie ihre Einstellungen, Hoffnungen und Sorgen zum Thema Gesundheit aussehen.</p>	<p>07</p>
<p>52 — 57 Warum bei jungen Frauen die Pubertät immer früher einsetzt, wieso wir vielleicht schon bald</p>	

08	Reportage Das Geschäft mit dem Blut	72 — 75	Biologisch abbaubare Binden und Tampons, die das Menstruationsblut analysieren: Mit der Enttabuisierung eines selbstverständlichen Körpervorgangs kommt eine neue Generation Hygieneartikel.	13	Alltag erleichtern – von komfortablen Milchpumpen bis zu Hormontests für zuhause.
09	News Mitten im Leben	76 — 81	Wie exzentrische Wissenschaftler Tabus in der Reproduktionsmedizin brechen und welche Folgen es hat, dass Frauen in der Medizin lange ignoriert wurden.	14	Reportage We made a Baby! In der Schweiz darf ein gleichgeschlechtliches Paar weder heiraten noch eine Familie gründen. Leonie und Sonja haben darum darum ihre Flitterferien in Alicante verbracht und dort ein Kind gezeugt.
10	Reportage Rollende Planung	82 — 87	Auch wenn wir immer älter werden: die Lebenserwartung der weiblichen Eizellen bleibt unverändert. Kein Wunder, hat in den letzten Jahren das Social Egg Freezing in der Schweiz massiv zugenommen.	98 — 100	Experteninterview «Es wird oft so dargestellt, als wäre alles möglich» Christian De Geyter, Chefarzt für Reproduktionstherapie am Unispital Basel, berät seit 1984 Paare mit Kinderwunsch. Über grosse Fortschritte, Möglichkeiten und Grenzen in der Fruchtbarkeitsmedizin.
11	Reportage Die grosse Freiheit	88 — 91	Von der maximalen Selbstbestimmung bis zur virtuellen Gemeinschaft: Welchen Einfluss hat Technologie auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen?	101	Faktenbericht IVF in der Schweiz Eine In-vitro-Fertilisation erhöht bei unerfülltem Kinderwunsch die Chance auf eine eigene Familie. Wer darf eine IVF vornehmen lassen? Was ist erlaubt, und was verboten?
12	Trends Femtech – digitale Gesundheit für die Frau	92 — 93	Wir stellen fünf vielversprechende Femtech-Start-ups vor, welche die Gesundheit von Frauen fördern und ihnen den	102 — 104	Reportage Privatsache Uterus Die 26-jährige Jessica Trinh hat schon immer gewusst, dass sie keine Kinder will. Um ihre selbstbestimmte Sterilisation musste sie jedoch hart kämpfen: gegen Ärzte, Freunde und die Gesellschaft.

17	Faktenbericht Erlaubt und doch selten	21	Interviews Mira und Renata
105	Ab welchem Alter und unter welchen Umständen darf sich eine Frau in der Schweiz sterilisieren lassen?	120 — 121	Die 34-jährige Mira erzählt, warum das Thema Abänderung schon jetzt für sie ein Stressfaktor ist. Die 62-jährige Renata erklärt, warum für sie das Ausbleiben der Mens auch ein Verlust war.
18	Interviews Laura und Petra	22	Kolumnne In der Hitze der Jahre
106 — 109	Die 37-jährige Laura hat ihre Eizellen einfrieren lassen; dennoch stresst sie das Thema Kinderwunsch weiterhin. Die 37-jährige Petra hat Social Egg Freezing erwogen, sich jedoch anders entschieden.	122 — 127	«Es dauerte zwei Jahre, bis ich mir eingestand, mein Zustand könnte vielleicht doch mit der Menopause zu tun haben»: Unsere Autorin berichtet von nächtlichen Hitzewallungen und angespannten Nerven.
19	News Die starken Jahre	23	Experteninterview «Die Aufgaben ändern sich nicht plötzlich, wenn die Regel ausbleibt»
110 — 115	Fifty, fit and fabulous. Smarte (Präventiv-)Lösungen für altersbedingte Risikofaktoren und Tipps für ein gesundes Älterwerden: die starken Jahre der Frau.	128 — 129	Nicht überall heißt Menopause nur das Ende der Weiblichkeit. Die Soziologin und Ethnologin Godula Kosack erzählt, in welchen Kulturen das Ansehen der Frau mit den Wechseljahren sogar deutlich wächst.
20	Reportage Im Wandel der Zeit	24	Experteninterview «Die Hormonersatztherapie ist die wirksamste Behandlung von Wechseljahrbeschwerden»
116 — 119	Das Bild der Menopause wandelt sich: «Me no pause», sagen immer mehr Frauen ab 50 selbstbewusst. Von Hormonmängeln, Hitzewallungen und tabuisierter Sexualität im Alter.	130 — 131	Die Gynäkologin Susanna Weidlinger ist von den positiven Effekten der Behandlungsmethode überzeugt – auch wenn viele Frauen verunsichert auf die Hormonersatztherapie reagieren.

25	Experteninterview «Während der Menopause gilt es, zur Ruhe zu kommen»	29	Generationenbericht Drei Männer, drei Generationen
132 — 133	Können Wechseljahrbeschwerden mit bewusster Ernährung, weniger Stress, Akupunktur und Kräutern gelindert werden oder sogar verschwinden? Die TCM-Therapeutin Esther Denz ist davon überzeugt.	148 — 153	Was bewegt Männer in verschiedenen Lebensabschnitten zum Thema Gesundheit? Was ist ihnen wichtig, was macht ihnen Sorgen? Wie gehen sie mit dem Altern um, was erwarten sie vom Gesundheitssystem?
26	Was denkt die Zukunftsforscherin? Vernetzte Schwarmintelligenz		
134 — 137	Wie die Patientinnen der Zukunft in ihrem digitalisierten Gesundheitsnetzwerk Gleichgesinnte treffen, personalisierte Gesundheitsberatung finden und Selbstdiagnose und -medikation betreiben.		
27	Take-away Wünsche, Pläne und Ideen	30	News Der Mann von morgen
138 — 141	Was möchte ich im gesunden Frauenleben erreichen, was sind meine Tipps von Frau zu Frau, welche Check-ups sollte ich in diesem Jahr vornehmen, und was möchte ich den Frauen in meiner Familie sagen?	154 — 159	Immer grösserer Kult um den Körper, immer weniger Lust auf Sex, neue Rollenverständnisse und Angst vor Haarausfall: Was junge Männer beim Thema Gesundheit umtreibt und wovor sie sich fürchten.
28	Zum Auftakt der Männer Vom Stress, sein Leben zu inszenieren	31	Reportage Körperkult – die neue Drogere junger Männer
142 — 147	Von Körperkult, Muskelwahn und Steroiden, von Rollenbildern, Burn-out und Testosteron: Warum Männer für ihr Aussehen auch mal ihre Gesundheit aufs Spiel setzen, und wieso sie heute besser altern.	160 — 163	Wenn der Körper zur Visitenkarte wird: Junge Männer zahlen einen hohen Preis für Sixpack, Bizeps & Co. Steroide sind gesellschaftsfähig, jeder 10. Patient mit Anorexie oder Bulimie ist heute ein Mann.

32	Interviews Arik und Fabian	36	Experteninterview «Ständig sein Leben inszenieren zu müssen, sorgt für enormen Stress»
164 — 165	Der 25-jährige ETH-Student Arik betreibt intensiv Bodybuilding und wiegt in Wettkampfzeiten 15 kg weniger als sonst. Der 23-jährige Buchhalter Fabian hat in weniger als 12 Monaten 25 kg abgenommen.	178 — 181	Psychotherapeutin Ulrike Ehler über maximale Selbstverwirklichung, das perfekte Bild auf Instagram und den Wunsch nach «Forever young».
33	News In der Lebensmitte		
166 — 171	Männer im Stress: Miterantwortung für Kinder und Haushalt, neue Rollenbilder und beruflicher Leistungsdruck. Wie sich das auswirkt und welche weiteren gesundheitlichen Herausforderungen sie erwartet.		
34	Kolumne Mann oh Mann!	37	Kolumne Der Mann im Wartungsstau
172 — 175	Geschlechterverhältnisse im Umbruch, die «Krise der Männlichkeit» – unser Autor betrachtet, welchen immer grösseren Tribut das Jonglieren familiärer und beruflicher Aufgaben von Männern fordert.	182 — 185	Männer sind öfter übergewichtig, erkranken häufiger an Krebs und sterben im Schnitt sechs Jahre früher als Frauen: Ein Vorschlag, wie sich das starke Geschlecht für seine Schwächen sensibilisieren lässt.
35	Trends Risikoreicher Rollenkonflikt	38	Interview Tschaina
176 — 177	Von emotionaler Erschöpfung, Schlafstörungen, Impotenz und Verantwortungsdruck: zehn mögliche Problemfelder, denen Männer und Väter heutzutage besondere Beachtung schenken sollten.	186 — 187	Der 48-jährige Martin «Tschaina» erkrankte 2015 auf dem Höhepunkt seiner Gastro-Karriere an einem Burnout. Nach einem halbjährigen Klinikaufenthalt fand er zurück ins Leben.
39			News Das dritte Drittel
		188 — 193	Unternehmungslustig, zahlungsfreudig und anspruchsvoll: So genannte «Best Ager» pflegen ihre Fitness, nutzen Schönheitschirurgen

Take-away Wünsche, Pläne und Ideen			
40	Reportage Das neue Altern	208 — 211	Was möchte ich in meinem gesunden Männerleben erreichen? Was rate ich anderen Männern? Welche Check-ups sind für mich sinnvoll?
194 — 199	60plus-Männer sind gesünder, fitter und attraktiver denn je. Die überraschenden Einblicke eines Experten, was Hormone damit zu tun haben, und warum wir uns von Altersstereotypen verabschieden müssen.	45	Reportage Transgender in der Schweiz
41	Experteninterview «Gehen Sie jetzt endlich in sich!»	212 — 216	Geschlechtsidentitäten sind vielseitig – eine Einsicht, die zunehmend wächst und doch noch nicht überall verbreitet ist.
200 — 203	Sinkende Testosteronspiegel, Geschlechtsrollenstress und ein neuer Porsche in der Garage: ein Interview mit der Alters-Expertin Pasqualina Perrig-Chiello darüber, was das Altern mit Männern macht.	46	Faktenbericht Von Trans bis Queer
204 — 205	Der 66-jährige Christian wurde unmittelbar nach seiner Pensionierung schwer krank. Der 77-jährige Oskar genießt seine neue Freiheit und hat sich entschieden, noch ein Studium zu absolvieren.	217	Laut Studien leben um die 42'000 Menschen in der Schweiz, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren können, das man ihnen bei der Geburt zuteilte.
42	Interviews Christian und Oskar	47	Reportage Der fremde Körper
206 — 207	Was denkt die Zukunftsforcherin? Werte im Wandel	218 — 223	Als er geboren wurde, nannte man ihn Sophie. Doch Noah wusste schon als Kind, dass er kein Mädchen ist. Der 19-jährige spricht beeindruckend offen über seine wahre Geschlechtsidentität.

Personalisierte Gesundheit

Praxisalltag und wohin «gesunde» Ernährung auch führen kann.

224 — 227	Megatrend Personalized Personalisierte Gesundheit	52	News Fit für die Zukunft
48	Zum Auftakt So tun wir uns künftig Gutes	246 — 251	Wie hält sich die Schweiz heute und in Zukunft fit? Sind bald Laufschuhe und Kleidung unsere Fitness-Coaches? Über ein neues Fitnessverständnis, das mehr verspricht als nur Kraft und Ausdauer.
228 — 231	Von holistischen Gesundheitskonzepten über massgeschneiderte Ernährung bis zu virtuellen Work-outs: Wie Gesundheit immer personalisierter wird und was uns davon wirklich guttut.	53	Reportage Die Welt als Komfortzone
49	News Die Ernährung von morgen	252 — 257	Fitness, Food und positives Denken als ganzheitliche Wellness: Wie Gwyneth Paltrow mit dem Wohlfühlimperium Goop und der Netflix-Serie «The Goop Lab» holistische Gesundheitskonzepte zu Geld macht.
232 — 237	Ein Blick in das Essen der Zukunft: Welchen Einfluss Nahrung auf unsere Gesundheit hat, welche Ernährungsweisen besonders im Trend liegen und was die Schweiz zu Fleisch aus Erbsen und Insekten sagt.	54	Trends So wird in Zukunft trainiert
50	Reportage Bald in aller Munde?	258 — 259	Neue Trends aus der Schweizer Fitnesswelt: Warum es nicht mehr nur um Ausdauer und Muskeln geht, sondern Sport jetzt auch unsere mentale Fitness und das geistige Wohlbefinden fördert.
238 — 241	Warum wird Essen moralisch? Und wie wichtig ist unser Darm für die Gesundheit? Über die verschiedenen Funktionen von Ernährung und was bald auf unseren Tellern landet.	55	Reportage Das Wohnzimmer als Olympiastadion
51	Experteninterview «Viele wissen nicht mehr, was sie noch essen dürfen»	260 — 263	Über die radikalen Auswirkungen neuer Technologien und künstlicher Intelligenz auf die Art und Weise, wie und wo wir trainieren werden. Und wieso das beim Profi-Basketball schon heute Realität ist.
242 — 245	Der Magen-Darm-Spezialist und Ernährungsmediziner Dr. Martin Wilhelmi über verwirrte Patienten und Unverträglichkeiten im		

<p>56 News Psychische Gesundheit</p> <p>264 — 269 Über den Umgang mit Ängsten, die immer grösser werdende Bedeutung von Schlaf und die Balance zwischen stressigem Alltag und Ausgleich: Wir werfen einen Blick in die Zukunft der Psyche.</p>	<p>59 Reportage Cannabis: vom Rauschmittel zum Arzneimittel</p> <p>280 — 287 Hanf durchlebt einen rasanten Imagewandel von der «Einstiegsdroge» zum Heilmittel für unzählige Leiden. Warum Wissenschaft und Industrie jetzt das riesige Potenzial der Pflanze entdecken.</p>
<p>57 Reportage Die Angst als ständiger Begleiter</p> <p>270 — 275 Obwohl sie zu den weltweit häufigsten psychischen Erkrankungen zählen: Angststörungen sind noch immer ein Tabu. Zwei Betroffene berichten offen, wie sie mit ihren Angstgefühlen umgehen.</p>	<p>60 Interviews Andi und Leonardo</p> <p>288 — 289 Landwirt Andi hält den Hanfanbau für einen vielversprechenden Wirtschaftszweig für die Bauern seiner Region. Verkäufer Leonardo darf seinen Kunden CBD nur verkaufen, aber nichts dazu erklären.</p>
<p>58 Zwei Experteninterviews Der Schlaf der Zukunft</p> <p>276 — 279 Warum ist Schlaf so wichtig? Wie können wir unseren Schlaf durch Willenskraft oder ergonomische Aspekte beeinflussen? Wie unterstützt uns bald Technologie beim Schlafen? Zwei Experten geben Auskunft.</p>	<p>61 Was denkt der Zukunftsforscher? iHealth</p> <p>290 — 293 Von personalisierten Serien, hyperpräziser Diagnostik und Robodocs bis zum iTod: Wohin könnte sich unser ultrapersönalisiertes Leben entwickeln? Oder kommt das neue Zeitalter der Achtsamkeit?</p>
	<p>62 Take-away Wo liegen meine Superkräfte?</p> <p>294 — 297 Welche Nahrungsmittel sind gesund und schmecken mir? Was gehört auf meine persönliche «Black List»? Wieviel Schritte nehme ich mir pro Tag vor? Ein Platz für Ideen und Vorsätze.</p>

Perfektionierte Gesundheit

			Interview Patrik
298 — 301	Megatrend Superhuman Perfektionierte Gesundheit	320 — 321	Für den 34-jährigen Brand Consultant aus Zürich heisst Biohacking «leben, wie es dem Körper biologisch entspricht». Er setzt dafür gezielt auf Ernährung, Bewegung und ausreichend Regeneration.
63	Zum Auftakt Werden wir schon bald zu Übermenschen?	67	Trends Longevity
302 — 305	Mikrochips, Biohacking, Operationen unter Tiefkühlung: Wie wir dank der Wissenschaft dem Urtraum von einem hohen Alter ohne Beschwerden und Zerfallserscheinungen immer näher kommen.	322 — 323	Werden wir unsere DNA so manipulieren, dass wir nicht mehr altern? Oder können wir den Alterungsprozess sogar schon bald umkehren? Von Targeting Aging und Zombie-Zellen: Neues aus dem Labor.
64	News Die Zukunft der Medizin	68	Reportage Über 100 Jahre Leben
306 — 311	Werden wir alle zu Cyborgs? Züchten wir Spenderorgane in Tieren? «Hacken» wir unseren Geist und Körper? Ein Blick auf die aktuellen Trends und wo die Forschung kurz vor dem Durchbruch steht.	324 — 329	Was bewegt Menschen beim Thema Gesundheit, die Weltkriege, Wirtschaftswunder und 100 Geburtstage erlebt haben? Wir haben mit der 100-jährigen Trudi Stutz und der 102-jährigen Carla Voirol gesprochen.
65	Reportage Lang lebe der Mensch		
312 — 319	Kaltbäder, Sauerstofftherapie, Infrarot-Behandlungen, Fasten: Andreas Breitfeld will mit Biohacking das Beste aus seinem Körper herausholen. Dabei geht es ihm nicht nur um ein längeres Leben.		

	Reportage 69 Es gibt Hoffnung		Reportage 73 Die Maschine im Arztkittel
330 — 333	Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nicht nur in der Schweiz, sondern weltweit noch immer die häufigste Todesursache. Doch die Medizin macht erstaunliche Fortschritte – genau wie in der Krebstherapie.	344 — 349	Sie sind schnell, präzise und unermüdlich: Künstliche Intelligenz, Algorithmen und Roboter sind schon heute in Diagnostik und Therapie im Einsatz. Und sie kommen uns zukünftig noch viel näher.
70	Experteninterview «Noch sind uns die Krankheiten zu oft voraus»	74	Experteninterview Organe züchten
334 — 337	Was kommt nach Corona? Die niederländische Virologin Marion Koopmans forscht mit ihrem Team an der Entwicklung eines Frühwarnsystems für den Ausbruch und die Verbreitung von Epidemien.	350 — 353	Das Herz eines Schweins ist dem des Menschen so ähnlich, dass es in Zukunft als Spenderorgan eingesetzt werden könnte. Das funktioniert jedoch nicht ohne ein paar gentechnische Veränderungen.
71	Experteninterview «Wir sind urbane Wesen»	75	Was denkt der Zukunftsforscher? Der nächste Megatrend: Bio-Transformation
338 — 341	Für den US-Physiker Geoffrey West folgt alles in der Natur universalen Gesetzen: Städte, Ökosysteme, aber auch die Verbreitung von Viren. Ein Gespräch mit dem Komplexitätsforscher über eine von Krankheit befallene Gesellschaft, nötige Massnahmen und mögliche Heilung.	354 — 357	Warum unser immer grösseres Wissen über Genetik, Gehirn und Mikrobiom uns vielleicht schon bald erlauben wird, unseren «biologischen Bauplan» zu verändern und unsere Erinnerungen zu manipulieren.
72	Trends Smart Medicine	76	Take-away Superfoods, Biohacks und die erste Woche mit 100
342 — 343	Tattoos, die bei gesundheitlichen Risiken Alarm schlagen, Medikamente, die via App überwacht werden: sechs Innovationen, die nachhaltig verändern werden, wie wir unsere Gesundheit erhalten.	358 — 361	Für die persönliche To-do-Liste: Mit welchen Tricks und Routinen fühle ich mich widerstandsfähiger und gesünder? Welche Superfoods bewirken was? Und wie stelle ich mir mein Leben mit 100 vor?

Zukunft des Gesundheitssystems

362 — 365	Megatrend Accessible Zukunft des Gesundheitssystems	80	Reportage Zusammen ist man weniger allein
77	Zum Auftakt Wohin steuert unser System?	376 — 383	Ein Haus, zwölf Menschen, Alter: zwischen 55 und 88. Die Berner Haus- und Wohngemeinschaft «füfefüfzg» zeigt, wie das Zusammenleben im Alter ganz neue Formen annehmen kann: einzeln und doch gemeinsam.
366 — 367	Wie kann der hohe Standard unseres Gesundheitssystems in Zukunft gewährleistet werden, ohne dass die Kosten immer weiter steigen? Von eHealth, TeleHealth und der digitalen Patientenakte.		
78	News Der Wert der Gesundheit	81	Reportage Das Gesundheitssystem der Zukunft
368 — 373	Die Gesundheitssysteme der Zukunft bedeuten viel Flexibilität und Eigenverantwortung für ihre Kunden. Was uns von Therapien via Video-Call bis zu Health Remindern per Social Media erwartet.	384 — 389	eHealth steht für ein digitalisiertes Gesundheitssystem. Warum dies in vielen Ländern bereits Realität ist, wo die Schweiz aufholen muss und welche Trends schon bald für uns Realität werden könnten.
79	Interviews Lukas und Noëlle	82	Interview «Digitalisierung bedeutet auch, dass der Patient mehr Einblick hat»
374 — 375	Der 50-jährige Lukas lebt in einem 500-Seelen-Dorf ohne ärztliche Versorgung – kein Problem, findet er. Die 34-jährige Noëlle schätzt Walk-in-Praxen und besucht bis zu zehn Ärzte pro Jahr.	390 — 391	Sanitas-CEO Dr. Andreas Schönenberger sieht in der Digitalisierung des Gesundheitswesens vor allem viele Vorteile für seine Kundinnen und Kunden. Doch wie privat werden unsere privaten Daten in Zukunft sein?

83 Service
Glossar

392 — 399 Ayahuasca, Car-T-Zellen, eosinophile Ösophagitis, PCOS? In unserem Glossar erklären und übersetzen wir verschiedene Begriffe und Terminologien aus Forschung und Medizin; im Report sind diese *kursiv* gesetzt.

84 Hintergrund
Studienergebnisse und methodische Angaben

400 — 403 Alle Daten und Fakten zur ersten Studie zur Gesundheitszukunft der Schweiz – von Befragungszeitraum über Methodik bis zum Institut. Ausserdem: detaillierte Informationen zu den Grafiken im Report.

Impressum

404 — 405 Herausgeber, Redaktion, Designerrinnen und Designer, Fotografen und unser Illustrator – alle auf einen Blick.