



30.09.2023 12:03 CEST

## „Wenn der Geist vorangeht, folgt der Körper hinterher“ – dm-Zukunftswoche schließt mit einer Diskussion über das gesunde Leben ab

Karlsruhe/Berlin, 30. September 2023. „Gesund leben – Was die Medizin und wir selbst dafür tun können.“ Dieser Frage wollte Sebastian Bayer, als dm-Geschäftsführer verantwortlich für das Ressort Marketing + Beschaffung, zum Abschluss der Zukunftswoche im Berliner Kraftwerk nachgehen.

Moderiert wurde die Diskussionsrunde von der Ärztin und Buchautorin **Yael**

**Adler.** Es diskutierten CureVac-Gründer **Ingmar Hoerr**, Koch und Gastronom **Nelson Müller**, die Leiterin des Social Neuroscience Lab of the Max Planck Society in Berlin **Tania Singer**, Fitness- und Mental-Health-Bloggerin **Sophia Thiel** sowie Medfluencerin **Alina Walbrun** und die Direktorin des Center für Life Ethics an der Universität Bonn **Christiane Woopen** über die Möglichkeiten, wie jeder Einzelne gesund leben kann und was zukünftige, medizinische Innovationen bedeuten.

Die Gesundheitsexperten durchleuchteten Vorsorge, Behandlung, Forschung und Ethik aus unterschiedlichen Perspektiven – wissenschaftlich, kommunikativ und medial – und erörterten die Möglichkeiten eines gesunden Lebens in Bezug auf Medizin, Psychologie und Ernährung in Verbindung mit medizinischen, gesellschaftlichen und persönlichen Krisen.

Der Umgang mit Ernährung ist insbesondere für junge Menschen ein schwieriges Thema. Die Bloggerin Sophia Thiel hat dies erlebt. Sie plädierte dafür, auf den eigenen Körper zu achten und dessen Warnsignale zu hören: „Als Betroffene ist es das, was ich versuche zu kommunizieren. Ich bin weniger die, die es als Expertin gelernt hat, sondern die, die es durchlebt hat.“

Tania Singer plädierte für mentale Gesundheit und deren Enttabuisierung. Die Gesellschaft müsse Empathie als wichtige Fähigkeit erkennen und diese üben und fördern. „So wie es physische Fitness gibt, da jeder schon in der Schule Sport macht und einsieht, dass dies wichtig ist für seinen Körper, muss genauso der mentale Muskel trainiert werden. Er muss geschult und präventiv bearbeitet werden, damit er sich nicht zurückbildet“, so die Spezialistin für Soziale Neurowissenschaften.

Alina Walbrun, Influencerin und Medizinstudentin versuche in ihren Social Media-Kanälen, ihren Followerinnen und Followern zu zeigen, dass auch ihr Leben nicht perfekt sei. Sie forderte auf zur Prävention und wenn nötig zum Arztbesuch.

Hoffnung für die Krebs-Heilung machte Ingmar Hoerr. In mRNA sehe er nicht nur einen Impfstoff, sondern auch die Möglichkeit, Krebs zu einer kontrollierbaren Krankheit zu machen, wie es etwa bei Diabetes der Fall sei. Auch er sieht das Mentale als einen Kernaspekt für die Gesundheit der Menschen: „Geist und Körper gehören zusammen. Wenn der Geist vorangeht, folgt der Körper hinterher.“

Für den Koch und Gastronomen Nelson Müller sind Essen und Musik zur

Medizin geworden. Gesunde Ernährung, Heimat und Emotionalität seien wichtige Komponenten für die mentale und körperliche Gesundheit. „Es sind die Produkte und ihre Qualität, die immer mehr eine Rolle spielen“, erklärte Müller. Ernährung und die gemeinsame Zubereitung sollen Spaß machen und müssen in Zukunft zudem anders aussehen – mehr vegetarische, vegane und nachhaltige Lebensmittel, sodass die Natur geschont werde.

Die Medizinethikerin Christiane Woopen empfahl einen umfassenderen Umgang mit dem Begriff Gesundheit: „Wenn wir denken, der Mensch ist Teil des großen Ganzen, dann kommen wir dazu, nicht nur über unsere eigene, sondern auch über die planetare Gesundheit nachzudenken.“

Moderatorin Yael Adler schloss den Dialog mit einem Appell an alle ab: „Gehen Sie zur Vorsorge, nutzen Sie Präventions-Angebote – insbesondere auch die Männer – und werden Sie mündig. Informieren Sie sich.“

Mit der Zukunftswoche feierte dm-drogerie markt den Höhepunkt seines Jubiläumsjahres und nahm dies zum Anlass, Menschen miteinander zu verbinden und für eine zukunftsfähige Welt zum Handeln zu bewegen. Die Haltung von dm unterstrich Sebastian Bayer abschließend mit den zuversichtlichen Worten: „Wir bei dm glauben, dass die Zukunft offen, gestaltbar und eben nicht abgeschlossen ist. Es liegt an uns, was wir aus ihr machen.“

Die Livestreams der Zukunftswoche stehen hier zum Nachhören zur Verfügung:

Montag: [Vom Ich zum Wir?](#)

Dienstag: [Ökologische Zukunftsfähigkeit](#)

Mittwoch: [Perspektiven für Jugendliche](#)

Donnerstag: [Arbeitswelt der Zukunft](#)

Freitag: [Gesund leben](#)

Foto: Pauline Bonnke

---

### **Über dm-drogerie markt**

Bei [dm-drogerie markt](#) arbeiten in Deutschland mehr als 50.000 Menschen in über 2000 dm-Märkten. Die dm-Mitarbeiter in Deutschland erwirtschafteten jährlich einen Umsatz von rund 10 Milliarden Euro. dm wurde zudem von den Bürgerinnen und Bürgern zum beliebtesten Drogeriemarkt beim

„[Kundenmonitor 2023](#)“ gewählt. Das Unternehmen arbeitet stetig daran, Prozesse innerhalb des Unternehmens zu verbessern und seiner Verantwortung für nachhaltige Entwicklungen in allen Unternehmensbereichen gerecht zu werden. Einen Einblick in die vielfältigen Nachhaltigkeitsaktivitäten gibt der „[Bericht zur Zukunftsfähigkeit](#)“.

## Kontaktpersonen



### **So erreichen Sie das dm-Presseteam**

Pressekontakt  
herbert.arthen@dm.de  
+49 721 5592 1195

**Herbert Arthen**  
Pressekontakt  
Pressesprecher  
herbert.arthen@dm.de  
+49 721 5592 1195