

Ein Drittel der Millennials **leidet an** gesundheitlichen **Problemen**, die ihre Lebensqualität und Lebenserwartung **beeinträchtigen**. **Dies geht aus** einer neuen Studie hervor, die sich mit medizinischen Angaben des **Blue Cross Blue Shield-GesundheitsindexSM** (BCBS Health Index) befasst. In dem Bericht wurde festgestellt, dass Millennials bei acht der Top-10-Erkrankungen wesentlich höhere Diagnosen hatten als die Generation X. Aufgrund ihres aktuellen Gesundheitszustands sind Millennials im Vergleich zu Gen Xern mit höherer Wahrscheinlichkeit weniger gesund, wenn sie älter sind. Diese Ergebnisse basieren auf einer Studie von Millennials, die 2017 zwischen 34 und 36 Jahre alt waren, und Gen Xers, die 2014 zwischen 34 und 36 Jahre alt waren.

Die grössten gesundheitlichen Unterschiede zwischen den beiden Generationen waren die stärkeren Auswirkungen von körperlichen Beschwerden, die durch erhöhte kardiovaskuläre und endokrine Erkrankungen, einschliesslich Diabetes, verursacht wurden.

Millennials sind alle, die zwischen 1981 und 1996 geboren wurden.

Ein chronischer Gesundheitszustand, mit dem jüngere Menschen in noch nie dagewesener Zahl konfrontiert sind, ist Bluthochdruck (definiert als 130/80 mmHg oder höher). Unter den 21- und 36-jährigen Millennials stieg die Prävalenz von Bluthochdruck zwischen 2014 und 2017 auf 16 Prozent. Im Vergleich dazu hatten nur 10 Prozent der Generation X'er - alle zwischen 1965 und 1980 geborenen - Bluthochdruck.

Millennial-Frauen sind 20 Prozent weniger gesund als ihre männlichen Kollegen, was insbesondere auf Fälle von schwerer Depression, Typ-II-Diabetes und endokrinen Erkrankungen zurückzuführen ist.

Komplikationen durch Bluthochdruck

Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden, Sehkraftverlust, Sexuelle Dysfunktion, Fettige Lebererkrankung (nicht-alkoholisch bedingt).

Helfen chemische Substanzen

Nein, natürlich nicht wirklich.

Warum leiden immer mehr junge Menschen an diesen Zivilisationserkrankungen?

Es ist hauptsächlich die miserable Ernährung und Bewegungsmangel. Dadurch spüren junge Menschen auch sofort Stress, wenn ihnen etwas nicht passt. Das bereits als Kinder in der Kita oder in der Schule und später in der Ausbildung und im Beruf. Viele Millennials wollen bis 40 MillionärIn werden. Das bedeutet Stress und Enttäuschung, wenn's nicht klappt.

Was können Sie selber tun?

[Lesen Sie hier weiter...](#)