

Der moderne Stresskiller: Immer mehr Bundesbürger nutzen Wellnessangebote zur Entspannung

Chart der Woche, 2023-KW13

30. März 2023



Ihre
Ansprechpartnerin



Ayaan Güls

Pressesprecherin

Tel. 040/4151-2264

Fax 040/4151-2091

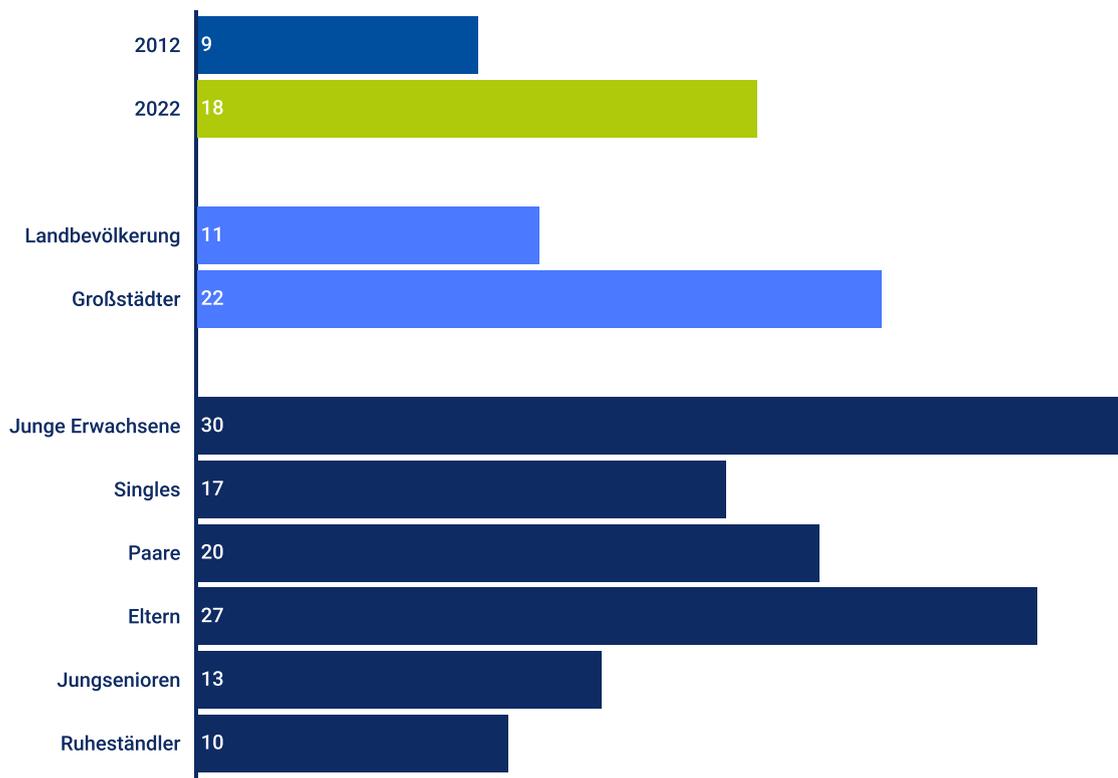
guels@zukunftsfragen.de

Beitrag teilen:



Der moderne Stresskiller: Immer mehr Bundesbürger nutzen Wellnessangebote zur Entspannung

Von je 100 Befragten sagen, dass sie in ihrer Freizeit wenigstens einmal im Monat Wellnessangebote (z.B. Sauna, Day-Spa, Massage, Kosmetik) nutzen:



Verdopplung
innerhalb eines Jahrzehnts



Aus Freizeit-Monitor, 2022: Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland

**Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

Ergebnis

Gegenwärtig findet fast jeder fünfte Bundesbürger mindestens einmal im Monat Entspannung in der Sauna, im Spa, bei Massagen oder anderen Wellnessanwendungen. Damit hat sich das Interesse an dieser Freizeitbeschäftigung innerhalb eines Jahrzehnts verdoppelt. Besonders Großstädter und junge Erwachsene genießen es, sich in ihrer Freizeit auf diese Weise eine Auszeit zu gönnen. Aber auch Paare, egal ob kinderlos oder Eltern, verbringen gerne ihre freie Zeit mit der Nutzung der zahlreichen Angebote.

Gründe

Es gibt eine Vielzahl von Gründen für die steigende Beliebtheit von Wellnessangeboten, wobei die Suche nach Entspannung sowie nach einem Ausgleich zum stressigen (Berufs-)Alltag bei den meisten Bürgern an oberster Stelle steht. Besonders in den Metropolen sehnen sich viele nach einer ruhigen Auszeit inmitten des Trubels und der

vielen Menschen, um so den Stress für ein paar Stunden vergessen zu können. Junge Erwachsene, aber auch Paare legen überdurchschnittlich viel Wert auf einen ausgeglichenen Lebensstil und eine gesunde Balance zwischen Anspannung (während der Arbeit) und Entspannung (in der Freizeit). Entsprechend hoch ist ihre Bereitschaft Geld in Wellnessanwendungen zu investieren, um so den Körper und Geist zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Bei Paaren spielt die Möglichkeit Quality-Time mit dem Partner zu verbringen und sich gemeinsam verwöhnen zu lassen eine wichtige Rolle.

Als weitere Gründe für die steigende Beliebtheit dieser Freizeitaktivität sind zudem ein steigendes Gesundheitsbewusstsein, Veränderungen im Arbeitsleben, die Entwicklung neuer Wellness-Trends und deren Bewerbung, sowie ein erhöhter Fokus auf mehr Achtsamkeit zu nennen.

Prognose

Das eigene Wohlbefinden sowie eine gesundheitsbewusste Lebensweise werden in Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen. Der Markt für Wellness wird sich dabei weiter ausdifferenzieren, Angebote und Anwendungen werden individuell auf die Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten und von Gesundheits-, über Schönheits- bis Wohlfühlangeboten reichen.

Auch werden Auswahlmöglichkeiten für bestimmte Zielgruppen (noch) stärker in den Fokus rücken. Diese können z.B. Angebote speziell für Männer, wie Barber-Spas oder spezielle Saunen sein, oder die Kombination von Wellness mit anderen Bereichen, wie zum Beispiel der Gastronomie oder Kunst, um ein ganzheitliches Erlebnis zu schaffen. Aber auch neue Offerte wie z.B. Floating (ein Entspannungserlebnis, bei dem man in einem Salzwasser-Tank schwebt und dabei vollständig abschaltet), Sound Healing, (eine Anwendung, bei der durch Klänge und Vibrationen des Körpers eine Entspannung herbeigeführt wird), Lach-Yoga (bei dem durch gezielte Atem- und Lachübungen die Stimmung gehoben und Stress reduziert wird) oder Watsu (eine Massage im Wasser, bei der durch sanfte Bewegungen und Dehnungen der Körper entspannt wird) werden zukünftig an Popularität gewinnen.

Ähnliche Beiträge

Mut zur Bindung: Braucht es mehr Beständigkeit?

Chart der Woche, 2025-
KW16
17. April 2025

Erziehungsziele: Was braucht die nächste Generation?

Chart der Woche, 2025-
KW15
10. April 2025

Zwischenmenschliche Sorgen: War früher alles besser?

Chart der Woche, 2025-
KW14
3. April 2025

Die Zukunft des Reisens: Wohin geht die Reise wirklich?

Chart der Woche, 2025-
KW13
27. März 2025

Urlaub in Deutschland: Wer reist wohin?

Reiseverhalten der Deutschen: Wann wird gebucht, und

Sind Mehrfachreisen die neue Normalität?

So blicken die Bürger auf das Jahr 2025: Sorgen,

Chart der Woche, 2025-
KW12
25. März 2025

wohin wird es gehen?

Chart der Woche, 2025-
KW11
20. März 2025

Chart der Woche, 2025-
KW10
6. März 2025

Angst und ein wenig Hoffnung

Chart der Woche, 2025-
KW1
2. Januar 2025

Freizeit im Fokus: Wie Geld unsere Aktivitäten beeinflusst

Chart der Woche, 2024-
KW52
26. Dezember 2024

Wie verbringen die Deutschen die Festtage? Zwischen Familie und Einsamkeit

Chart der Woche, 2024-
KW51
19. Dezember 2024

Kein Platz für Egoismus: Warum unsere Gesellschaft mehr Zusammenhalt braucht

Chart der Woche, 2024-
KW50
12. Dezember 2024

Wie Spenden unser Leben bereichert: Glück durch Großzügigkeit

Chart der Woche, 2024-
KW49
5. Dezember 2024

Mehr Beiträge laden



Newsletter bestellen



Formate & Ergebnisse

Chart der
Woche
Podcast
Forschung
aktuell
Tourismusanaly
Freizeit-
Monitor
Zukunftserwart
Weitere
Sonderseiten
Publikationen

Themen & Methodik

Themen &
Methodik
Formate &
Ergebnisse
erklärt
nach Themen
filtern
nach
Formaten
filtern
Suche

Stiftung & Personen

Selbstverständr
Über die
Stifterin
Organe und
Personen
Fotos & Vita
Förderung &
Kooperationen
Nützliche
Links