



**MERIDIAN**

SPA & FITNESS

## **Fitness 3.5 – Studie**



**Sportyness  
trifft auf  
Socializing**

# Inhalt

Sportiness trifft auf Clubbing

## 4 **Healthy Fun**

Technologien für ein neues Ich

## 10 **New Me**

Gesundheit als Lebensziel

## 16 **Smart Body**

Leben in Balance

## 22 **Mood Lifting**

Mit Genuss zum Ziel

## 28 **Active Eating**

# Die neue Sehnsucht nach dem Wohlfühl

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Fitness- und Wellnesswelt befindet sich im Wandel. Lange ging es um die Beschleunigung, vorangetrieben durch technologische Entwicklungen. Nun rückt der Mensch wieder in den Mittelpunkt: mit seiner Sehnsucht nach Ruhe, Entspannung und sozialem Austausch. Ganzheitliches Wohlbefinden zählt wieder mehr als pure Leistung. Wie sich dies in verschiedenen Bereichen wie Fitness, Fashion, Beauty, Gesundheit und Ernährung widerspiegelt, verrät Ihnen die vorliegende Studie. MERIDIAN hat zudem die Öffentlichkeit befragt – um mehr über ihre Bedürfnisse von morgen zu erfahren. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke.

Viel Freude beim Lesen wünscht

Christin Lüdemann  
stv. Geschäftsführerin, Meridian Spa & Fitness

Prof. Peter Wippermann  
Trendbüro



**Das Training von morgen ist individuell und sozial zugleich: Es geht um das Wir statt nur um das Ego. Fitness wird zum verbindenden Erlebnis, das vor allem Spaß bringen soll.**

SPORTINESS TRIFFT CLUBBING

# Healthy Fun

# a

alles begann mit SoulCycle in New York: Die Spinning-Kurse des Kultclubs waren nicht länger karge Trimm-dich-Veranstaltungen. Partystimmung und Luxusatmosphäre zogen ein. Heute ist das Konzept überaus erfolgreich mit 82 Niederlassungen in den USA und Kanada. Das Rezept: Statt allein stur auf dem Spinning Bike vor sich hinzuradeln, ist jeder Teil der Community. Nicht mehr lange, dann können die Fans das auch nach außen demonstrieren. Denn SoulCycle bringt gemeinsam mit dem Activewear-Hersteller Lululemon eine eigene Mode-Kollektion heraus<sup>1</sup>. Auch Equinox folgt dem Trend zum Gruppentraining und eröffnet in Manhattan demnächst Precision

Run, einen exklusiven Club für das gemeinsame Workout auf dem Laufband<sup>2</sup>. Seite an Seite mit Gleichgesinnten rennt es sich doch gleich besser.

Fitness-Instruktoren sind die neuen Rockstars

„Höher, schneller, weiter“ hat ebenso ausgedient wie der verbissene Einzelkämpfer. Die entscheidende Frage lautet künftig: „Bist du einer von uns?“ Das Erlebnis in der Gruppe, Kern eines jeden Mannschaftssports, wird zum Motor für die individuellen, sportlichen Ziele. Inspiration kommt dabei aus der Club- und Ausgehkultur. Erst zogen Musikfestivals die Massen an. Heute pilgern Fitness-Begeisterte aus aller Welt zu Events wie dem Balance Festival in London<sup>3</sup>, um dort gemeinsam Fitness- und Yogakurse zu besuchen, „healthy food“ zu genießen und zu meditieren.

Verbundenheit wiegt mehr als Performance

Die Millenials, geboren in den 1980er und -90er Jahren, haben den Fitness- und Wellness-



**Ich denke, das ist die Zukunft der Mode – diese schnörkellose, nicht regelkonforme Art sich anzuziehen. Wir haben bald keine Bleistiftröcke und Seidenblusen mehr, keine formende Unterwäsche und Absätze, keine Wochenend-Jeans mit Stiefeletten. Es ist alles eins, denn so leben wir doch auch: nahtlos. Wir haben keine Zeit, uns zwischen den Aktivitäten umzuziehen. Unser ganzes Leben ist in Wahrheit ein Sport. Nicht nur im Gym.“<sup>4</sup>**

KATIE WARNER JOHNSON,  
CO-FOUNDER UND CEO DER MARKE CARBON38, ÜBER ATHLEISURE

CRUBOX gibt es in Los Angeles und Singapur. Gruppen trainieren in einem dunklen Raum mit nummerierten Box-Säcken, begleitet von Neonlicht und pumpenden Beats. Auch Promis wie Kim und Kourtney Kardashian haben hier bereits trainiert.

CLUBBERCISE: „Bring a night out to your workout“ ist das Motto von „Clubbercise“. Die Sportparty im Zumba Style kann man in London für acht Pfund erleben. Es gilt: mehr Spaß, weniger Drill.

<sup>1</sup> <https://www.forbes.com/sites/margauxlushing/2019/01/22/soulcycle-and-lululemon-drop-first-co-created-capsule-collection/#2290d145dd2>

<sup>2</sup> <https://www.clubindustry.com/news/equinox-open-treadmill-only-studio-manhattan>

<sup>3</sup> <https://www.balance-festival.com/London/Home>

<sup>4</sup> <https://www.glossy.co/podcasts/carbon38s-katie-warner-johnson-weve-rebranded-the-idea-of-what-a-retailer-is>, eigene Übersetzung



markt geprägt: Laut einer Studie der Harris Group<sup>5</sup> wollen drei von vier Vertretern dieser Generation lieber Geld für neue Erfahrungen ausgeben als für materiellen Besitz.

Sie sind nicht nur mit der Idee groß geworden, dass ein gesunder Lebensstil erstrebenswert ist. Zunehmend durch das digitale Leben gestresst, sehnen sie sich nach Erlebnissen, die länger nachklingen als eine Insta-Story. Spaß und ein Gefühl der Verbundenheit wiegen mehr als die reine Performance. In vielen Städten bilden sich Running Communities oder Outdoor-Trainingsgruppen, wie beispielsweise die Adidas Runners oder die Icebug Forest Femmes<sup>6</sup>.

Wer dafür keinen Platz im vollen Tagesablauf findet, kann das Training harmonisch mit dem Arbeitsleben verbinden. Denn auch die After-Work-Events haben sich gewandelt. Gefragt sind gemeinsame Fitnesskurse mit Musik vom Live-DJ, ausgefeilten Lichtkonzepten und gesunden, alkoholfreien Cocktails an der Bar. Das US-Unternehmen WeWork integriert in seine Co-Wor-

king-Büros bereits hauseigene Studios. Freelancer müssen vom Schreibtisch nur wenige Schritte dorthin gehen.

#### Athleisure: Arbeit, Freizeit und Sport verschmelzen

Dank des Athleisure Modetrends sind Jogginghose, Sport-Bra und Yogapants für Straße und Büro ohnehin längst rund um die Uhr salonfähig. Mehr als sechs Prozent soll der weltweite Markt für Yoga-Kleidung bis 2023 jährlich durchschnittlich wachsen, sagt das Marktforschungsunternehmen Technavio voraus<sup>7</sup>. Immer mehr Promis zeigen sich in Fitness-Outfits: Sängerin Kelly Rowland vereinbarte jüngst eine Partnerschaft mit der Sportmarke Fabletics. Und für die 90er Jahre-Linie von Reebok wird künftig Model Gigi Hadid werben. Komplette wird der sportive Look durch das passende Athleisure Make-up: So kooperieren Puma und Maybelline demnächst für eine neue Kosmetik-Linie. Beim Training ist gesunder Glow statt verschmierter Wimperntusche gefragt<sup>8</sup>.

**IMMERSIVE FITNESS:** Spinning kombiniert mit Virtual Reality bietet "The Trip" von Les Mills Fitness. In diesem Programm radeln die Sportler beispielweise durch virtuelle Wälder, über Gletscher und Berge. Auch für Kampfsport, Yoga und Tanz gibt es entsprechende Kurse.

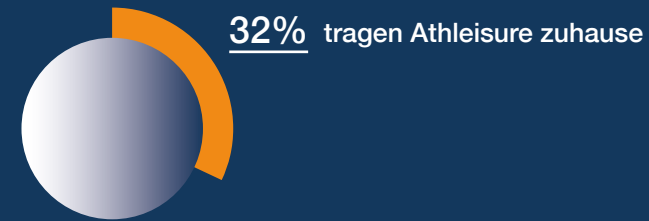
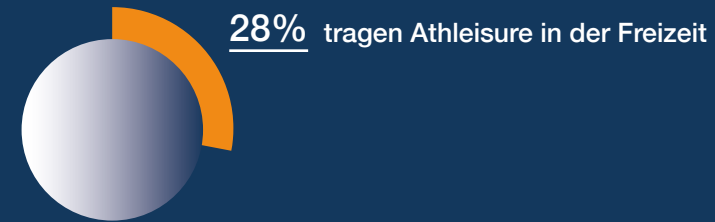
<sup>5</sup> [http://eventbrite-s3.s3.amazonaws.com/marketing/Millennials\\_Research/Gen\\_PR\\_Final.pdf](http://eventbrite-s3.s3.amazonaws.com/marketing/Millennials_Research/Gen_PR_Final.pdf)

<sup>6</sup> <http://icebugx.com/forest-femmes>

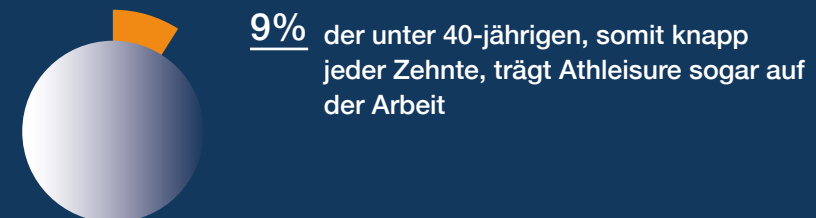
<sup>7</sup> <https://fashionunited.de/nachrichten/business/yoga-boom-wird-umsatz-von-yoga-bekleidung-steigern/2019010130508>

<sup>8</sup> <https://de.fashionnetwork.com/news/Puma-und-Maybelline-New-York-bringen-eine-Athleisure-inspirierter-Make-up-Kollektion-heraus,1057461.html#.XGK6Ms9Kjs0>

## Abseits des Trainings hält Athleisure, Einzug in andere Bereiche des Lebens\*:



### Athleisure im Büro. Auch bei der Kleidung verschwimmen die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit.



Rund ein Drittel der Befragten gaben an, sowohl in der Freizeit als auch zuhause Athleisure zu tragen. Ob Sneakers, Leggings oder Cap – die Mode für Sportliche ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

„Heutzutage ist Fitness der Inbegriff eines sportlichen Lifestyles. Dabei ist der Spaßfaktor entscheidend. Schließlich ist nicht umsonst wissenschaftlich erwiesen, dass Sport eine Vielzahl an Glückshormonen freisetzt. Die soziale Dynamik, die dahinter steckt - sei es durch Sport in der Gruppe oder Social Media – hebt diesen Lifestyle auf eine neue Ebene. Wir bei Meridian, bieten unseren 38.000 Mitgliedern ständig neue Anreize, um den ‚Healthy Fun‘ abseits der gängigen Kursformate zu erleben.“

Christin Lüdemann; stv. Geschäftsführerin/Meridian Spa & Fitness

\*Frage: zu welchem Anlass tragen Sie Fitnesskleidung. Mehrfachantworten in der Befragung waren möglich



**Digitale Bilder von jugendlicher Schönheit bestimmen unsere Kultur. Doch mit den virtuellen Vorbildern mitzuhalten, ist ein Fulltime-Job. Die Beauty-Industrie entwickelt die passenden Werkzeuge und macht uns zu professionellen Stylisten. Es gilt, das „New Me“ nach den eigenen Vorstellungen zu designen.**

TECHNOLOGIEN FÜR EIN NEUES ICH

# New Me

# e

es ist in der Fashion-Industrie kein Geheimnis mehr: Das französische Modehaus Balmain machte kürzlich drei digital designte Frauen namens Margot, Shudu und Zhi zu den Gesichtern seiner Kampagne<sup>1</sup>. Die Reaktionen der Instagram-User reichen von „fantastisch“ bis hin zu „merkwürdig und auch ein bisschen unheimlich.“<sup>2</sup> Die Fans von Miquela Sousa alias „ilmiquela“

hingegen stört es nicht, dass ihr Idol ein Avatar ist. Aktuell 1,5 Millionen Abonnenten verfolgen auf Instagram, wie der animierte Star Prada-Outfits zeigt, Freunde trifft, Auto fährt oder eine Single einsingt.

### Userinnen unter Druck

Wer ist also die Schönste im ganzen Land? Die digitalen Beautys bewirken vor allem eines: Durch ihre sichtbare Perfektion legen sie die Messlatte für Schönheit nahezu unerreichbar hoch. Userinnen, die sich mit ihnen vergleichen, geraten unter Druck. Und der steigt ohnehin. Forscher der britischen Royal Society of Public Health baten 14- bis 24-jährige zu bewerten, wie unter anderem Instagram auf ihr Selbstwertgefühl wirke. Weibliche Probandinnen gaben an, ihr Körperbild werde negativ beeinflusst, wenn sie durchtrainierte und vermeintlich perfekte Körper im Netz sehen<sup>3</sup>.

Zwar lassen sich Selfies mit Filtern bearbeiten, um sich der Perfektion anzunähern. Im wahren Leben tut sich jedoch schnell ein Graben auf zwischen

Im Kampf um Anerkennung wird Schönheit in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen. Deshalb wird der Designer-Body zum Statussymbol. [...] Konkreter als in der Sorge um die Schönheit des eigenen Körpers lässt sich das Begehren nach Anerkennung nicht fassen. Das Aussehen bestimmt das Ansehen.”

PROFESSOR DR. NORBERT BOLZ,  
MEDIEN- UND KOMMUNIKATIONSTHEORETIKER

**VIELSCHICHTIG:** Pinterest verspricht individuell passende Suchergebnisse mit einem neuen Feature. Nutzerinnen, die nach Inspiration für Make-up und Frisuren stöbern, können bei der Suche jetzt aus einer Palette von verschiedenen Hauttönen wählen.

**BEACHBODY ON DEMAND:** Die gleichnamige digitale Plattform will seinen Kundinnen in den USA zum perfekten Strandkörper verhelfen – mit Workout-Programmen, Challenges und Ernährungsplänen. In der angeschlossenen Online-Community werden Tipps und Rezepte getauscht.

<sup>1</sup> <https://www.independent.co.uk/life-style/fashion/balmain-virtual-models-digital-campaign-fashion-shudu-a8520871.html>

<sup>2</sup> [https://www.instagram.com/p/BnOr8qfAfJU/?utm\\_source=ig\\_embed&utm\\_campaign=embed\\_loading\\_state\\_control](https://www.instagram.com/p/BnOr8qfAfJU/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=embed_loading_state_control)

<sup>3</sup> <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>

dem realen und dem digitalen Ich. Das bleibt nicht ohne Folgen. „Ein neues Phänomen namens ‚Snapchat Dysmorphie‘ ist aufgetaucht“, berichtet Dr. Neelam Vashi, Direktorin des Boston University Center for Ethnic Skin. „Bei diesem neuen ‚Trend‘ wünschen Patienten eine Operation, um wie in den gefilterten und bearbeiteten Versionen von sich selbst auszusehen.“<sup>4</sup>

#### Die Vermessung des Äußeren

Weitaus schonender als durch operative Eingriffe lässt sich Schönheit durch künstliche Intelligenz gestalten. Immer mehr Beauty-Hersteller beginnen, die neuen Technologien für sich zu entdecken. Eine neue App der Kosmetikmarke Olay beispielsweise kann in die Glaskugel schauen: Auf Basis eines Algorithmus zeigt sie der Nutzerin, wie ihre Haut in ferner Zukunft unter bestimmten Szenarien aussehen wird – zum Beispiel, wenn regelmäßiger Sonnenschutz fehlt. L'Oréal wiederum entwickelte den Sensor My Skin Track pH, der anhand des

pH-Werts der Haut Pflegetipps gibt. Selbstcoaching zielt zunehmend auf die äußeren Werte ab. Nach Fitness, Kalorienverbrauch und Schlaf wird nun auch Schönheit getrackt.

#### Customized Beauty: Schönheit wird persönlich

Je individueller die Behandlung, desto besser: Nach dieser Devise hat Neutrogena eine App entwickelt, die das Gesicht des Nutzers vermisst, analysiert und dann eine individualisierte Gesichtsmaske in 3D ausdrückt.<sup>5</sup> Personalisierte Schönheitsbehandlungen sollen Makellosigkeit für alle erreichbar machen. Doch die Generation Z, die nach dem Jahrtausendwechsel geboren wurde, nimmt das nicht einfach hin. Drei Viertel aus dieser Altersgruppe sagen laut einer QVC-Umfrage: Gerade weil es in Zukunft so viele Hightech-Schönheiten gebe, werde natürliche Schönheit wieder wichtiger.<sup>6</sup> Wie alles, was verschwindet, gewinnen auch Makel und Kanten bald wieder an Wert – als Ausdruck der Persönlichkeit.

**KORREKTUR-BOOM:** Die American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery befragte plastische Chirurgen. 72 Prozent gaben an, die Zahl der Schönheits-Operationen und -Injektionen bei Patientinnen und Patienten unter 30 Jahren habe zugenommen.<sup>7</sup>

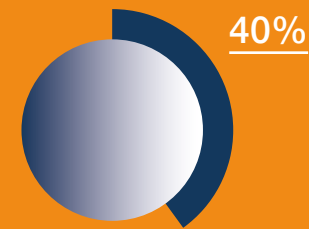
<sup>4</sup> <https://www.bmc.org/news/press-releases/2018/08/02/new-reality-beauty-standards-how-selfies-and-filters-affect-body>

<sup>5</sup> <https://edition.cnn.com/2019/01/08/tech/ces-beauty-trends-technology-2019/index.html>

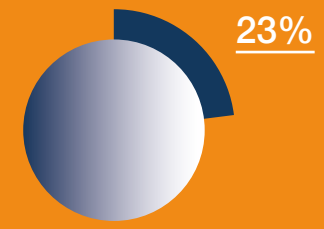
<sup>6</sup> <https://unternehmen.qvc.de/lp/living-2038/>

<sup>7</sup> [https://www.aafprs.org/media/stats\\_polls/m\\_stats.html](https://www.aafprs.org/media/stats_polls/m_stats.html)

## Social Media goes Fitness: Inspiration und Motivation dominieren\*



nutzen Social Media, um Infos rund um Fitness zu sammeln



motiviert es, andere beim Training auf Social Media zu sehen

## Technische und digitale Fitness-Angebote sind auf dem Vormarsch\*\*:



tracken ihre Trainingserfolge technisch (z.B. mit Apps oder einer Fitnessuhr)



trainieren häufig mit Fitness-Apps, Online-Videos oder einer Smartwatch

**42%** tracken ihre Trainingsfortschritte, teilen sie aber selten öffentlich.



lediglich 8% teilen ihre sportlichen Erfolge mit anderen

\*Frage: Welche Rolle spielt Social Media in Bezug auf Fitness für Sie? Mehrfachantworten in der Befragung waren möglich

\*\*Frage: Unterstützen Sie Ihr Training durch technische oder digitale Fitness-Angebote? Mehrfachantworten in der Befragung waren möglich





**Wir beginnen, uns auf längere Lebenszeiten einzustellen – und den Körper darauf zu trainieren. Junglich und gesund zu bleiben, steht auf der Aufgabenliste ganz oben. Knapp 6.000 Hundertjährige lebten zum Jahrtausendwechsel in Deutschland. 2017 waren es schon fast drei Mal so viele<sup>1</sup>.**

GESUNDHEIT ALS LEBENSZIEL

# Smart Body

# f

Fast zwei Drittel sind mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv, 60 Prozent der Deutschen bezeichnen sich selbst als extrem sportbegeistert, so das Ergebnis des Intersport Sportreport<sup>2</sup>. Die Frage ist heute also nicht mehr, ob jemand Sport treibt, sondern nur noch welchen. Dahinter steckt langfristiges Denken:

Gesundheit wird zum Lebensziel. Längst ist sie mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheiten. Es geht darum, dem Körper alles zu geben, was er braucht, um lange leistungsfähig und uneingeschränkt beweglich zu sein. Die Sicht auf die Lebensgesundheit wandelt sich: Wir betrachten sie holistisch, also ganzheitlich. Wellbeing ist das Ziel: Das psychische wiegt ebenso viel wie das körperliche Wohlbefinden.

#### Vorsorge wird zur Challenge

Noch 2016 bekannten sich 59 Prozent der Deutschen dazu, sich mehr oder weniger selbst zu

**In Zukunft werden wir erleben, wie Wellness endgültig von einem neuen Grundprinzip abgelöst wird: Die Zeit der Lebensqualität ist gekommen – in der auch Vorsorge großgeschrieben wird.”**

CORINNA MÜHLHAUSEN,  
AUTORIN „HEALTHSTYLE“

optimieren<sup>3</sup>. Heute löst der über große Zwang zur Optimierung eher Stress aus. Viel sinnvoller erscheint es, rechtzeitig die richtigen, gesunden Entscheidungen zu treffen. 40 Tage lang keinen Zucker, einen Monat alkoholfrei bei der „Dry January Challenge“, intermittierendes Fasten für Gewichtsverlust: Die Bürger bestimmen ihr Präventionsprogramm selbst. Idealerweise funktioniert es wie ein spielerischer, motivierender Wettbewerb. Die App QuitNow! beispielsweise hilft dabei, mit dem Rauchen aufzuhören – und macht mehr Spaß als ein mahnender Arzt. Pünktlich zum „American Heart Month“ rief

**SMART JEWELERY:** Hersteller wie Bellabeat (“The Fashionable Wellness”) machen Fitness-Tracker zum Lifestyle-Accessoire. Der digitale Assistent wird nicht länger nur als funktionales Armband, sondern in Form von Halsketten oder Ohringen getragen, die von Modeschmuck kaum zu unterscheiden sind.

CRISPR bietet Selbermacher-Sets für die die genetische Manipulation zu Hause an. Für rund 140 Euro bekommt man von der Pipette bis zum Enzym alle Werkzeuge, um Experimente an Bakterien mit dem Gentechnik-System CRISPR/Cas durchzuführen. Zuletzt schrieb das Unternehmen jedoch negative Schlagzeilen: mit der Geburt des ersten genetisch veränderten Babys in China.

<sup>1</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Hundertjahriger#Deutschland>

<sup>2</sup> <https://www.sport-fachhandel.com/de,de/mein-sport-fachhandel/archiv-nach-unternehmen@,32.html>

<sup>3</sup> Healthstyle II Studie

Apple zur Activity Challenge auf. Apple Watch Nutzer, die ihre Trainingsringe in der Aktivitäts-App sieben Tage hintereinander ausfüllten, erhielten am Valentinstag ein besonderes Abzeichen und iMessage-Sticker.<sup>4</sup>

#### Die eigene Gesundheit managen

Immer mehr Menschen wollen sich mit Apps und Trackern bei ihrem ganz persönlichen Gesundheitsmanagement unterstützen lassen – und zudem besser über ihren gesundheitlichen Zustand informiert sein. Apps wie Flo oder Clue, die den weiblichen Zyklus überwachen und den Eisprung voraussagen, wurden schnell erfolgreich. Auch

das Interesse an der Entschlüsselung der eigenen DNA steigt – man will eben auf Krankheiten vorbereitet sein. Der Gentest-Anbieter 23andMe, 2006 in den USA gegründet, machte erstmals Gesundheits- und Ahnenforschung auf Basis eines Gentests für 139 US-Dollar möglich, ohne Arzt als Vermittler.

#### Derweil boomt das digitale Geschäft mit der Gesundheit.

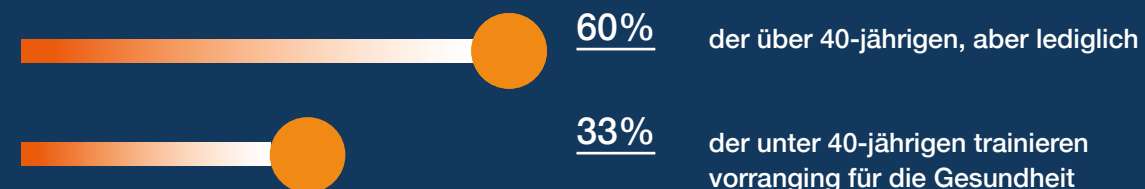
Google und Microsoft sind längst eingestiegen. Amazon vermarktet eine innovative Software, mit deren Hilfe Ärzte, Apotheker, aber auch Versicherungen Patientenakten nach Informationen durchsuchen können .

„PREVENT, HEAL, GLOW“: In den USA möchte das Start-up WTHN Alternativmedizin für die breite Masse zugänglich machen und übersetzt das Konzept eines schicken Nagelstudios auf Akupunktur .

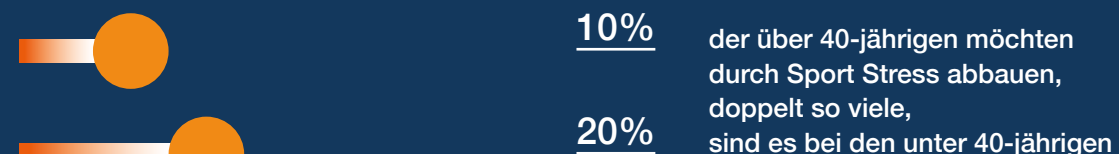
<sup>4</sup> <https://www.mackcorp.de/2019/02/02/apple-watch-neue-activity-challenge/>  
<sup>5</sup> <https://www.n-tv.de/wirtschaft/Amazon-wittert-Profit-auf-Gesundheitsmarkt-article20748972.html>  
<sup>6</sup> <https://www.accenture.com/us-en/insight-artificial-intelligence-healthcare>  
<sup>7</sup> [https://www.aerztezeitung.de/praxis\\_wirtschaft/w\\_specials/kuenstliche\\_intelligenz/article/981094/china-ki-stellt-zuverlaessig-diagnosen.html](https://www.aerztezeitung.de/praxis_wirtschaft/w_specials/kuenstliche_intelligenz/article/981094/china-ki-stellt-zuverlaessig-diagnosen.html)

## Der Wunsch nach Gesundheit dient als Motivator:

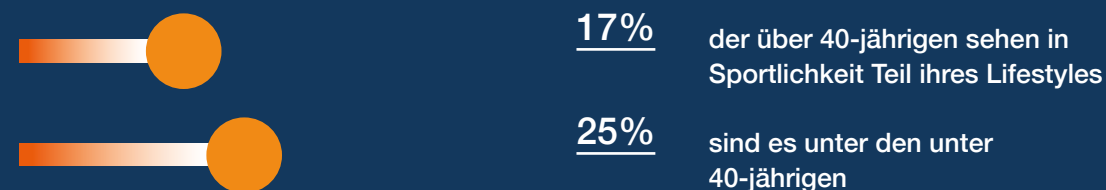
### Motiv: Gesundheit



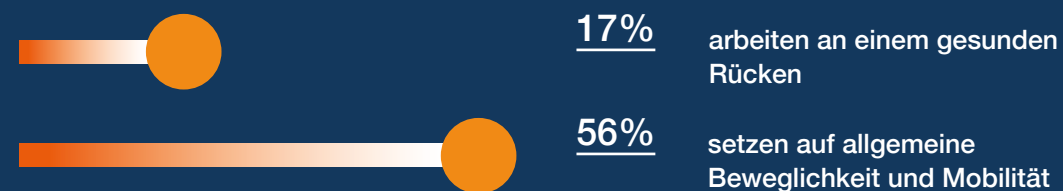
### Motiv: Stress



### Motiv: Lifestyle



## Mobilität ist oberstes Gesundheitsziel :



\*Frage: Warum trainieren Sie hauptsächlich. Nur eine Antwortmöglichkeit zugelassen.



**Mentale Stabilität war noch nie so wertvoll wie heute – und zugleich so schwierig zu erreichen. Vor allem Millennials sehnen sich nach einem Mood Lifting: Sie suchen nach Halt in einer Welt, mit deren Tempo sie nicht immer mithalten können. Achtsamkeit und Spiritualität versprechen Entspannung und neuen Sinn.**

LEBEN IN BALANCE

# Mood Lifting



# a

Is typische Lebensphase für ein mentales Tief galten bisher die Jahre ab Mitte 40. Doch die Millennials haben die Midlife Crisis nach vorn verlegt. Die American Psychiatric Association bezeichnet sie als „ängstlichste Generation“<sup>1</sup>. Unsichere Arbeitsperspektiven, unklare Beziehungsverhältnisse und ständige Ortswechsel beschäftigen diese Altersgruppe mehr als andere.

Sie muss damit rechnen, weniger Wohlstand zu erleben als die eigenen Eltern. Und trotz großer digitaler Netzwerke scheinen Millennials vieles mit sich selbst auszumachen. Das britische Office for National Statistics kam zu dem Schluss, dass sie häufiger unter chronischer Einsamkeit leiden als jede andere Altersgruppe<sup>2</sup>.

Mentale Gesundheit ist eine der großen Herausforderungen für die Menschen des 21. Jahrhunderts. Psychische Erkrankungen stehen bei den Deutschen auf Platz zwei der Diagnosen für Arbeitsunfähigkeit, so der DAK Gesundheitsreport<sup>3</sup>. Seelische Stabilität wird in Zukunft ebenso über die Lebenszufriedenheit entscheiden wie körperliche Fitness. Die gegenwärtige Welt mit all ihren Impulsen und Reizen verlangt unserem Gehirn viel ab: 54 Prozent der Deutschen wünschen sich schneller, konzentrierter und kreativer denken zu können. In

Das Berliner Unternehmen Soul Zen hat vom edlen Hausaltar über die Rosenquarzpyramide bis hin zur bei Vollmond von Hand gegossenen Duftkerzen alles, was moderne „Mindstiler“ glücklich macht. Das Wohlbefinden der Zukunft darf gut riechen und gut aussehen.

<sup>1</sup> <https://thethirty.whowhatwear.com/millennial-mental-health-statistics>

<sup>2</sup> <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10>

<sup>3</sup> <https://www.dak.de/dak/download/gesundheitsreport-2018-1970840.pdf>

## Erst wenn Spiritualität so selbstverständlich geworden ist wie das tägliche Zähneputzen, ist meine Mission erfüllt.“

SARAH BACHMAIER,  
CO-FOUNDER VON SOUL ZEN<sup>4</sup>

Die US-amerikanische Marke Recess zielt darauf ab, Millennials mit aromatisiertem Wasser in angenehme Stimmung zu versetzen. Dieses ist mit CBD versetzt: Cannabiol aus Hanf, dem entzündungshemmende und stresslösende Wirkung zugesprochen wird<sup>7</sup>.

<sup>4</sup> <https://soulzen.de/pages/about-us>

<sup>5</sup> <https://unternehmen.qvc.de/lp/living-2038>

<sup>6</sup> <https://twitter.com/HiWoebot?lang=de>

<sup>7</sup> <https://medium.com/the-new-york-times/how-to-make-a-millennial-feel-cozy-in-just-one-beverage-22637129ba06>

der Generation Z — nach dem Jahrtausendwechsel geboren — sind es sogar 70 Prozent<sup>5</sup>.

### Der Bot, der die Stimmung aufhellt

Die digitale Industrie hat längst begonnen, entsprechende Angebote zu entwickeln. „Philosopher, Life Coach & Friend,“ steht auf dem Twitter-Profil von Woebot<sup>6</sup>. Tatsächlich ist er ein Software-Roboter. Doch er bietet etwas, das nicht einmal beste Freunde schaffen: Er kann täglich 24 Stunden lang aktiv zuhören und will so Depressionen entgegenwirken. Moodpath, ein Produkt des Berliner Digital-Health-Start-ups Aurora Health, ist in 45 Ländern verfügbar und wurde mehr als eine Million Mal heruntergeladen — nahezu ohne Marketing. Psychologen, Ärzte und Betroffene entwickelten die App, die ihre

Nutzer mit drei täglichen Frageblöcken zum emotionalen und körperlichen Wohlbefinden befragt.<sup>8</sup>

Selfcare: Sorge dich nicht, meditiere!

Steigender Druck auf den Einzelnen hat dazu geführt, dass Mindfulness, zu deutsch Achtsamkeit, immer mehr Anhänger findet. De-Stressing wird zum großen Thema. Zahlreiche Podcasts, Youtube-Kanäle und Start-ups setzen auf die Sehnsucht nach einem bewussten Lebensstil. Es geht um Selbstfürsorge: Mehr als 12 Millionen Instagram-Postings gibt es aktuell zum Hashtag #selfcare.

Nach einem Leben im always-on Modus steigt der Wunsch nach bewusstem Innehalten. Re:Mind<sup>9</sup> war das erste Studio in London, das ausschließlich Meditationsklassen anbot. Apps wie Calm, Headspace oder 7Mind liefern Meditation „to go“ in Form von kurzen, bequemen Übungen. Atem-Workouts nach fernöstlicher Tradition werden als nächster großer Trend gehandelt. Auch die Breathe

App auf der Applewatch hält den Atem im Fluss.

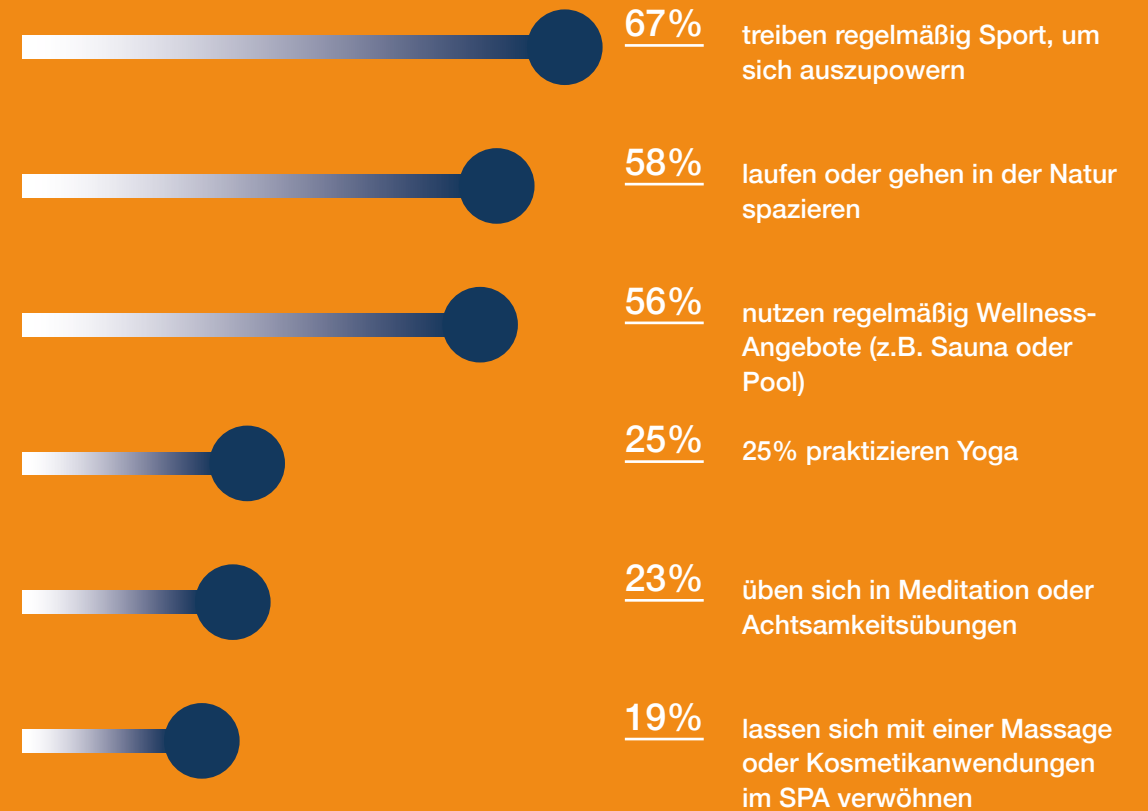
Yoga wird athletisch

Derweil verändert sich die Rolle von Trainern und Spa-Angestellten. Anstatt nur anzuleiten und zu motivieren, verstehen sie sich als Life-Coach für Wohlbefinden und Happiness. Fitness meets Spiritualität – nach dieser Devise wächst auch die Yoga-Bewegung. Laut Berufsverband der Yogalehrenden hatten 2018 bereits 16 Prozent der Deutschen Yoga-Erfahrung. Die Begeisterung ist unabhängig von Alter und Geschlecht: Nike präsentierte kürzlich erstmals eine Yoga-Kollektion für Männer<sup>10</sup>. Neben entspannenden Angeboten differenzieren sich athletische Formen wie Acro-Yoga oder das schweißtreibende Buti-Yoga heraus. „We flow hard“ nennt sich das Programm des Studios Y7 in New York und L.A., das Yoga mit Tanzelementen aus dem Hip-Hop verbindet.<sup>11</sup> Ein entspannter Geist in einem muskulären, gestärkten Körper bildet das Rüstzeug für eine als unsicher empfundene Welt.

Rituale und Style: Mama Medicine in New York bietet modernen Schamanismus als buchbaren Service an. Gründerin Deborah Hanekamp, laut Vogue Magazine „fashion’s favorite healer“, veranstaltet unter anderem Aura-Lesungen für gestresste Großstädter<sup>12</sup>.

<sup>8</sup> [https://www.wuv.de/digital/app\\_fuer\\_depressiv\\_erkrankte\\_knackt\\_millionenmarke\\_fast\\_ohne\\_marketing](https://www.wuv.de/digital/app_fuer_depressiv_erkrankte_knackt_millionenmarke_fast_ohne_marketing)  
<sup>9</sup> <https://www.y7-studio.com>  
<sup>10</sup> <https://www.businessinsider.de/nike-to-debut-mens-yoga-clothes-2018-12?r=US&IR=T>  
<sup>11</sup> <https://www.y7-studio.com>  
<sup>12</sup> <https://www.mamamedicine.nyc>

## Sport und Wellness als Stresskiller\*:



„Körperliche Aktivität ist die ultimative Geheimwaffe gegen Stress. Welche Sportart am besten hilft, ist natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Viele finden in unseren Spirit-Kursen, wie Yoga oder Qi Gong, innere Ruhe und Entspannung. Allein bei Meridian in Eppendorf haben wir 25 Yoga-Kurse wöchentlich im Angebot. Andere wiederum erfahren Entschleunigung durch Beschleunigung: Schweißtreibende Kursformate wie HI(I)T, Tabata, Body Pump, Spinning oder Jumping Fitness geben die Möglichkeit sich ordentlich auszupowern.“

Christin Lüdemann; stv. Geschäftsführerin/Meridian Spa & Fitness

\*Frage: Wie gehen Sie gegen Stress vor? Mehrfachantworten in der Befragung waren möglich



Die Frage nach der optimalen Ernährung hat längst spirituelle Züge erreicht. Essen verbindet und trennt Communities gleichermaßen. Must-haves gab es in der Mode. Nun beginnt die Suche nach den Must-eats, die den Körper zu neuen Höchstleistungen bringen.

MIT GENUSS ZUM ZIEL

# Active Eating

# W

enn Stars wie Sylvester Stallone, Kim Kardashian und Katie Holmes plötzlich Seleresaft trinken, dann tun sie das natürlich nicht still für sich. Sie bekennen sich auf Instagram öffentlich zum „Global Celery Juice Movement“. Nach Avocado, Yamswurzel und Macha ist Sellerie das neue Superfood – und wird von der Community gefeiert. Der Boom geht

auf Bestseller-Autor Anthony William zurück, der allerdings weder Arzt noch Ernährungsberater ist. Seine Anhänger stört das nicht – es reicht, dass ihr Food-Evangelist überzeugend wirkt.

Ratgeberliteratur zu Ernährungsfragen, wie der „Ernährungskompass“ von Bas Kast, verkauft sich millionenfach. „So kochen Sie sich gesund!“ titelt der STERN im Februar 2019. Dahinter steckt der Trend zum Active Eating: Essen dient dazu, Krankheiten vorzubeugen, gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Damit das gelingt, wird Ernährung zur persönlichen Managementaufgabe. Digitale Tools helfen, sich selbst zum Ziel zu coachen. Die App foodvisor beispielsweise analysiert anhand von Fotos die gewählten Speisen und gibt Ernährungstipps.

### Essen als Medizin

Trends entwickeln sich dynamisch und spiegeln Sehnsüchte wider. Nach vegan, Keto

Clean eating is the new black, the new kale, the new, new thing.”<sup>3</sup>

TAMAR HASPEL,  
FOOD-KOLUMNISTIN,  
THE WASHINGTON POST.

und Clean Eating führt der Weg derzeit zum Peganismus, entwickelt vom amerikanischen Arzt Mark Hyman, der Paleo-Ernährung und Veganismus fusionierte. In den Läden begegnet uns Active Eating in Form von Produkten mit funktionalen Zutaten, wie beispielsweise Probiotika für eine gesunde Darmflora oder

Algen. Fit Food ist Performance-Food, das möglichst lange satt und glücklich machen soll. So genannte „Fuelings“ in Form von Shakes oder reichhaltigen Riegeln machen es leicht, sich effizient zu ernähren – der Körper tankt einfach zwischendurch auf.

### Personalisiert und frisch ausgedruckt

Genau wie die Gesellschaft werden auch die Essensvorlieben immer individueller. Selbst wer nicht unter einer diagnostizierten Unverträglichkeit leidet, verzichtet oft auf Inhaltsstoffe wie Laktose oder Gluten. 3D-Drucker berücksichtigen diese Wünsche in Zukunft genau und bereiten Essen nach Maß zu. 43 Prozent der Generation Z können sich vorstellen, sich zu Hause von einem Drucker das Lieblingsgericht zubereiten zu lassen<sup>1</sup>. Das Startup BeeHex bietet bereits jetzt eine frisch ausgedruckte und gebackene Pizza an, die sich vorher mit einer App personali-

Abnehmen, gesund ernähren, Muskeln aufbauen. Diesen Dreiklang will das Berliner Start-up Foodspring mit proteinhaltigen Ernährungsprodukten und Coaching bedienen. Das Ziel: mehr Energie, mehr aus sich herauszuholen. Die Produkte sind ansprechend und „instagrammable“ designt.

Die Kaufhauskette Selfridges installierte in ihren Markthallen so genannte Bug Bars, an denen proteinreiche Produkte aus Insekten-Mehl erhältlich sind, zum Beispiel Basilikum-Fusilli und Proteinriegel. Insekten-Nahrung gilt als nachhaltige Alternative zum Fleischkonsum<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> <https://unternehmen.qvc.de/lp/living-2038>

<sup>2</sup> <https://www.theguardian.com/environment/2019/jan/29/insects-worm-their-way-into-selfridges-food-hall-in-bug-bars>

<sup>3</sup> [https://www.washingtonpost.com/lifestyle/food/labeling-processed-foods-as-clean-make-us-feel-safe-and-thats-a-problem/2017/11/27/0e0e21d4-cf12-11e7-81bc-c55a220c8cbe\\_story.html?noredirect=on&utm\\_term=.78e2f84a2858](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/food/labeling-processed-foods-as-clean-make-us-feel-safe-and-thats-a-problem/2017/11/27/0e0e21d4-cf12-11e7-81bc-c55a220c8cbe_story.html?noredirect=on&utm_term=.78e2f84a2858)



sieren lässt. Im Londoner Restaurant Food Ink kommt gleich alles aus dem 3D-Drucker – von den Speisen bis zu Inneneinrichtung.

#### Health Hacking: Folge deiner DNA

Die Personalisierung des Essens geht aber noch einen Schritt weiter. Nach den Superfoods wird die eigene DNA zur Grundlage der präventiven Ernährung. Exakte Körperdaten bilden die Zutat für das perfekte Gericht von morgen. Das Start-up Habit bietet einen individuellen Ernährungsplan auf Basis eines Bluttests an, den man zu Hause durchführt.<sup>4</sup> Wer möchte, kann sich anschließend das passende „Gen-Food“ liefern lassen.

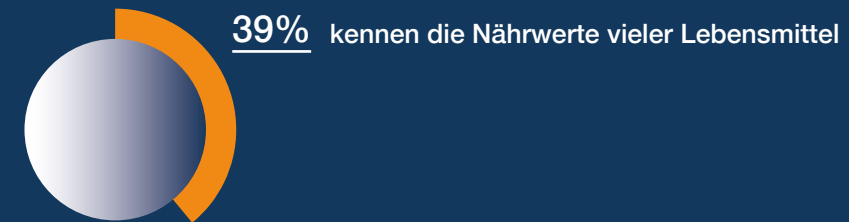
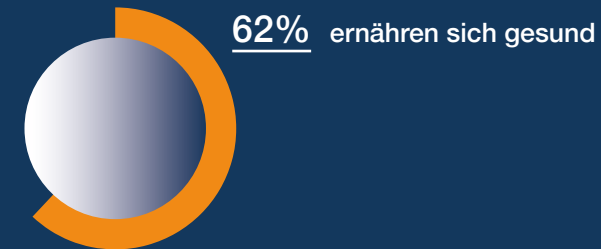
#### Wissen, woher das Essen stammt

Die Generation Y hat auch die Ernährungsindustrie verändert. 80 Prozent aus dieser Altersgruppe achten mehr auf Gesundheit: organisch, natürlich, lokal und nachhaltig<sup>5</sup>. Diätziele sind dabei zweitrangig: „Healthy ist the new skinny“, befindet

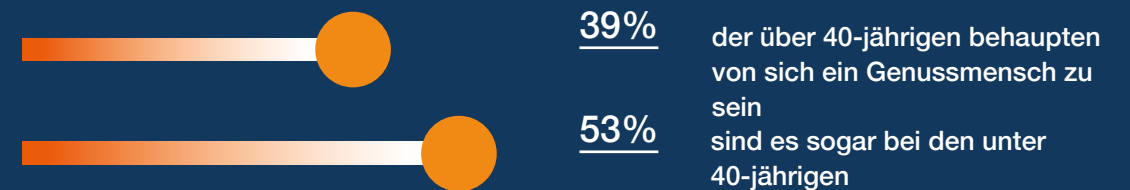
Ex-Model und Autorin Katie Willcox, die inzwischen eine große Fangemeinde hat. Es steigt das Interesse und das Bewusstsein dafür, woher ein Produkt stammt und wie es produziert wurde. Cleane Labels mit hohen ethischen Standards werden beliebter. Dafür Geld auszugeben, ist eine bewusste Entscheidung, die moralische Haltung ausdrückt – eine milde Form des Aktivismus.

Auf der Verpackung der Protein-Riegel von RXBAR sind deutlich sichtbar alle Zutaten aufgelistet, um maximale Transparenz zu schaffen. Das Start-up wurde für 600 Millionen US-Dollar an Kellogg verkauft. Auch farm-to-table Konzepte bieten die Möglichkeit, die Herkunft des Essens genau nachzuvollziehen. Das Kopenhagener Sterne-Restaurant Noma eröffnete vor Kurzem neu auf einem 7.000 Quadratmeter großen Areal in der Freistadt Christiania<sup>6</sup>. Gemüse wird im eigenen Garten gezogen, Köche betätigen sich auch als Gärtner. Essen wird so zum real erlebten Event – und damit zum gesunden Gegengewicht im digital geprägten Alltag.

## Healthy Eating trifft den Zeitgeist\*:



## Gesunde Ernährung schließt Genuss nicht mehr aus – gerade für die jüngere Altersgruppe:



„Diese Zahlen untermauern, dass gesunde Ernährung und Genuss inzwischen Hand in Hand gehen. Gerade die jüngeren Generationen haben ein neues Ernährungsbewusstsein für sich entdeckt. Der Glaube, dass eine ausgewogene Diät einen asketischen Lebensstil voraussetzt, ist längst überholt. Essen soll genussvoll und gesund sein.“

Christin Lüdemann; stv. Geschäftsführerin/Meridian Spa & Fitness

Das US-Unternehmen Nightfood hat das Eis der Träume entwickelt: Es soll nicht nur schmecken, sondern durch seine gesunde Zusammensetzung auch zu einem besseren Schlaf verhelfen<sup>7</sup>.

<sup>4</sup> <https://habit.com/>

<sup>5</sup> <https://marumatchbox.com/resources/lp-the-future-of-food-are-you-ready-for-the-millennials>

<sup>6</sup> <https://www.sueddeutsche.de/stil/spitzenkueche-das-noma-oeffnet-nach-einem-jahr-pause-neu-1.3867650>

<sup>7</sup> <https://nightfood.com/why-nightfood>

\*Frage: Welche Aussage zu Ihrem Ernährungsstil treffen auf Sie zu? Mehrfachantworten in der Befragung waren möglich

# Zur Studie und Methodik

Seit 1984 folgt Meridian Spa & Fitness einer Vision: Menschen einen Ort zu bieten, an dem sie Stress hinter sich lassen und neue Energie schöpfen. In acht Premium-Anlagen in Hamburg, Berlin, Frankfurt und Kiel sorgen 1250 Mitarbeiter und Kooperationspartner dafür, dass sich über 37.000 Mitglieder und zahlreiche Tagesgäste wohlfühlen. Die Philosophie „The Source of Energy“ findet sich in den vielfältigen Möglichkeiten der Anlagen wieder: Ein abwechslungsreiches Fitness-Angebot aus Classic, Athletic und Spirit sowie erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte und ein umfangreiches Kursprogramm lassen das Training für jeden einzelnen zum Erlebnis werden. Der weiträumige Wellness-Bereich mit verschiedensten Saunen, Pools und großzügigen Außenbereichen sorgt für pure Entspannung. Abgerundet wird das ganzheitliche Angebot durch das Face & Body Day Spa mit Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen.

Die vorliegende „Fitness 3.5-Studie“ richtet anlässlich des 35-jährigen Geburtstages von Meridian Spa & Fitness den Blick in die Zukunft: Welche Veränderungen stehen der Fitness-, Wellness-, Beauty- und SPA-Welt bevor – und wie werden sich gesellschaftliche Entwicklungen darin widerspiegeln? Im Zentrum steht dabei die Balance zwischen dem physischen und dem mentalen Wohlfühl.

Die „Fitness 3.5-Studie“ wurde vom Trendbüro unter Leitung von Prof. Peter Wippermann im März 2019 erarbeitet. Grundlagen waren der „Werte-Index 2018“ und die QVC-Zukunftsstudie „Living 2038“ (beide von Trendbüro/Kantar TNS) und ein Desk-Research relevanter Untersuchungen und Artikel. Richtungsweisende Experten-Zitate flossen in die Studie mit ein. Meridian Spa & Fitness befragte zudem die Öffentlichkeit nach ihren Vorstellungen zu Themen wie Beauty, Fitness, Ernährung und Gesundheit.

Meridian Spa & Fitness befragte zudem die Öffentlichkeit (1014 Personen) im Zeitraum vom 28. Februar bis zum 14. März 2019 nach ihren Vorstellungen zu Themen rund um Fitness, Ernährung und Gesundheit.“

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH  
Wandsbeker Zollstr. 87-89  
22041 Hamburg  
Deutschland

### Verantwortlich

Leo Eckstein (Geschäftsführer),  
Christin Lüdemann (stv.), André Nagel (stv.)

### Wissenschaftliche Leitung

Professor Peter Wippermann, Trendbüro

Redaktion | Antje Heidböhmer

Trendresearch | Antje Schünemann

Art-Direktion | Jürgen Kaffer

Fotos | Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH

Titelfoto | [www.plainpicture.com](http://www.plainpicture.com)

### Alle Rechte vorbehalten.

Alle Texte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassene Verwertung wie Nachdruck, Vervielfältigung, elektronische Verarbeitung und Übersetzung bedarf der Zustimmung der Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Angaben in den redaktionellen Beiträgen sowie für die Studieninhalte.

© Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH  
Stand: März 2019

