



### Pressemitteilung:

## **Fitness 3.5-Studie – Die neue Sehnsucht nach dem Wohlfühl**

**Hamburg, 21. Mai 2019** – Ganzheitliche Gesundheit, der Community-Gedanke und die Verbindung von Digitalität und Nachhaltigkeit sind die Zukunft der Fitness- und Wellness-Welt. Das sind die Ergebnisse der aktuellen „Fitness 3.5-Studie“, die das Hamburger Unternehmen Meridian Spa & Fitness gemeinsam mit dem Trendbüro und Prof. Peter Wippermann während einer Pressekonferenz am 21. Mai 2019 präsentiert hat.

### **Die Kernbotschaften der Studie im Überblick:**

#### **Healthy Fun: sportiver Lifestyle 24/7**

„Unser ganzes Leben ist in Wahrheit ein Sport. Nicht nur im Gym,“ fasst die Carbon38-Gründerin Katie Johnson die Allgegenwärtigkeit des Sportlichen zusammen. In der Mode hat die Verschmelzung von Arbeit, Freizeit und Sport den Begriff Athleisure hervorgebracht: die Salonfähigkeit von Designer-Sportwear, inszeniert von Influencern. Im Training geht der Trend entsprechend weg von individuellem Muskel- und Ausdauer-Zuwachs hin zu kollektiven, Instagram-fähigen Erlebnissen. In New York etwa als Spinning-Community SoulCycle mit eigener Lululemon-Kollektion. International auf Festivals für Yoga- und Healthfood-Fans oder bei Workout-Clubbing-Events in Co-Working-Spaces.

„Entscheidend für den sportlichen Lifestyle ist der Spaßfaktor. (...) Wir bieten unseren 38.000 Mitgliedern ständig neue Anreize, um den „Healthy Fun“ abseits gängiger Kursformate zu erleben“, so Christin Lüdemann, stv. Geschäftsführerin von Meridian Spa & Fitness.

#### **New Me – Statussymbol Designer Body**

Befragt zur Social-Media-Nutzung in Bezug auf Fitness antworteten 40 Prozent der Teilnehmer, sie würden in digitalen Kanälen Informationen sammeln, 23 Prozent motiviere es, andere dort beim Training zu sehen. 42 Prozent tracken mit SmartWatches, Schrittzählern und speziellen Apps neben Fitness, Kalorienverbrauch oder Schlaf auch die persönliche Schönheit. Mit der Öffentlichkeit möchten allerdings nur 8 Prozent der Befragten ihre Trainingserfolge teilen. Während die künstlich erzeugte Makellosigkeit einen Perfektionsdruck bis hin zur SnapChat-Dysmorphie erzeugt – der Wunsch, mittels Operationen wie die bearbeitete Version von sich selbst auszusehen –, prognostizieren die Trendforscher für die Generation Z bereits eine Rückkehr zu Natürlichkeit.

#### **Smart Body – Gesundheit als Challenge**

Sport ist in der Fitness-Welt 3.5 Teil eines ganzheitlichen, präventiv ausgerichteten und individuellen Gesundheitsmanagements. Für zwei Drittel der Bevölkerung gehört Bewegung zum Alltag – allerdings zusehends weniger als



Weg zur Selbstoptimierung, sondern um die persönliche Lebensqualität zu heben. Stressausgleich halten 60 Prozent der über 40-Jährigen für weniger trainingsrelevant als die Gesundheit. Anders die Jüngeren: 33 Prozent der unter 40-Jährigen gaben an, vorrangig mit Blick auf die Gesundheit zu trainieren, auch das Motiv Stressabbau liegt mit 20 Prozent doppelt so hoch wie bei der älteren Gruppe. 25 Prozent der Jüngeren definieren Sportlichkeit als Teil ihres Lifestyles. „Die Fitness 3.5-Studie zeigt, dass den Menschen die eigene Gesundheit wichtig ist und dass Mobility und Beweglichkeit oberste Gesundheitsziele sind“, so Christin Lüdemann.

### **Mood Lifiting – Achtsamkeit statt Überholspur**

67 Prozent der Befragten halten regelmäßigen Auspower-Sport für einen probaten Weg aus der Stressfalle, 58 Prozent laufen oder gehen spazieren, und ein Viertel praktiziert Yoga; Mehrfachnennungen waren möglich. Dabei suchen vor allem Millennials mit ihren unsicheren Karriereverläufen nach Sinn und Halt. In einer schnelllebigen, komplexen Welt versprechen sie sich eine stabilere Mentalgesundheit durch Angebote, die auf Achtsamkeit oder Spiritualität fokussieren. Apps, die wie Calm oder MindSpace analoge Betätigungen wie Yoga oder Qigong unterstützen, sind Bestseller. Ein entspannter Geist in einem muskulären, gestärkten Körper, resümiert die Studie, „bilde das Rüstzeug für eine als unsicher empfundene Welt“.

„Wer körperlich aktiv ist – egal mit welcher Bewegungsart – baut Stress ab“, unterstreicht Christin Lüdemann.

### **Active Eating – must eats als neue must haves**

Wenn Stars sich in einer Serie der Sellerie-Diät verschreiben, ist der neueste Superfood-Trend gesetzt. Solche Vorlieben können, müssen aber nicht prägend sein für eine Gesellschaft deren Essensvorlieben zusehends divergieren. Das Zwillingsgespann Ernährung und Fitness findet seinen zeitgemäßen Ausdruck im Begriff „Active Eating“: Ernährung als Management-Aufgabe und Medizin. Besonders die jüngere Generation demonstriert ein ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein. So kennen 39 Prozent der Befragten die Nährwerte vieler Lebensmittel. 53 Prozent der unter 40-Jährigen sagen aus, dass sie Genussmenschen sind. Christin Lüdemann: „Der Glaube, dass eine ausgewogene Diät einen asketischen Lebensstil voraussetzt, ist längst überholt. Essen soll genussvoll und gesund sein und ergänzt idealerweise den Fitnessplan.“ In Zukunft sollen 3-D-gedruckte Gerichte sogar Intoleranzen und Vorlieben respektive Abneigungen berücksichtigen: Lieblingsessen nach Maß, zubereitet vom Drucker – das können sich 43 Prozent der Generation Z vorstellen.

### **Zu Studie und Methodik:**

Die Fitness 3.5-Studie hat das Trendbüro unter Leitung von Prof. Peter Wippermann erarbeitet. Grundlage waren der „Wert-Index 2018“ und die QVC-



Zukunftsstudie „Living 2038“ (beide Trendbüro/TNS) sowie ein Desk-Research relevanter Untersuchungen und Artikel. Zudem flossen richtungsweisende Experten-Zitate ein. Weiterhin befragte Meridian Spa & Fitness die Öffentlichkeit nach ihren Vorstellungen zu Themen wie Beauty, Fitness, Ernährung und Gesundheit. Außerdem hat das Unternehmen im Zeitraum vom 28. Februar bis 14. März 2019 rund 1.014 Personen nach ihren Vorstellungen zu Themen rund um Fitness, Ernährung und Gesundheit interviewt.

**Über Meridian Spa & Fitness:**

Meridian Spa & Fitness bietet in acht Anlagen in Hamburg, Berlin, Kiel und Frankfurt seinen über 38.000 Mitgliedern und zahlreichen Tagesgästen das Beste aus Fitness und Wellness in einzigartiger Atmosphäre. Seit 1984 folgt das in Hamburg gegründete Unternehmen einer Vision: Menschen einen Ort zu bieten, an dem sie den Alltag hinter sich lassen und neue Energie schöpfen. Die Philosophie „The Source of Energy“ findet sich in den vielfältigen Möglichkeiten der Anlagen wieder: Ein abwechslungsreiches Angebot aus Classic, Athletic und Spirit sowie erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte und ein umfangreiches Kursprogramm lassen das Training für jeden zum Erlebnis werden. Dabei werden die Mitglieder engmaschig von qualifizierten Trainern betreut, um gemeinsam Trainingsziele zu erreichen. Weiträumige Wellness-Bereiche mit verschiedensten Saunen, Pools und großzügigen Außenbereichen sorgen für pure Entspannung. Abgerundet wird das ganzheitliche Angebot durch das Face & Body Day Spa mit Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen. Das Gesamtkonzept von Meridian spricht sowohl sportlich interessierte als auch Erholung suchende Großstadtmenschen jeden Alters an.

**DIREKTKONTAKT**

Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH  
Wandsbeker Zollstraße 87-89  
22041 Hamburg  
Fon 040/65 89-20 143  
Fax 040/65 89-29 000  
E-Mail [lisa.goerlitz@meridianspa.de](mailto:lisa.goerlitz@meridianspa.de)  
[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

**PRESSEKONTAKT**

LOERKE Kommunikation GmbH  
Marxsenweg 18  
22605 Hamburg  
Fon 040/30 99 799-0  
Fax 040/30 99 799-69  
E-Mail [info@loerke-pr.com](mailto:info@loerke-pr.com)  
[www.loerke-pr.com](http://www.loerke-pr.com)