

PRESSEINFORMATION

Fit Reisen-Umfrage: In Corona-Zeiten liegen Ordnung und Selfcare im Trend



Die Corona-Zeit bietet Raum für mehr Selfcare. ©fitreisen.de

Frankfurt, 22. April 2020. Wenn man der Corona-Krise eine positive Seite abgewinnen kann, dann ist es die gewonnene Zeit. Die gesellschaftliche Zwangspause schafft Raum für all die Dinge, die im hektischen Alltag häufig zu kurz kommen. Ob mehr Fitness, Freundschaftspflege per Telefon oder endlich mal die Fenster putzen – die aktuelle Situation birgt Chancen, die eigenen Prioritäten neu zu definieren.

Eine aktuelle Umfrage von Fit Reisen, führender Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, zeigt, wie die Deutschen ihre neugewonnene Freizeit gestalten. Dabei setzt ein Großteil der Befragten in der Krise auf positive Veränderungen wie Ordnung und mehr Selbstfürsorge, ohne dabei in einen „Selbstoptimierungswahn“ zu verfallen.

Mehrheit bringt jetzt Ordnung ins Leben

Ein dreckiges Küchenfenster, Wäscheberge im Badezimmer und ein chaotischer Schreibtisch – unliebsame Aufgaben im Haushalt bleiben im stressigen Alltag häufig auf der Strecke. So überrascht es nicht, dass gut 60 Prozent der Befragten von Fit Reisen ihre Freizeit jetzt nutzen, um sich den kleinen und großen Baustellen in ihrem Leben zu widmen, sei es die Steuererklärung oder der Frühlingsputz. Das muss nicht nur an der dazugewonnenen Zeit liegen: In diesen ungewissen Zeiten kann es Halt geben, in den eigenen vier Wänden für geordnete Verhältnisse zu sorgen.

#selfcare – endlich Zeit für sich selbst

Rund die Hälfte (49 Prozent) der Umfrage-Teilnehmer gibt an, die neugewonnene Zeit für mehr „Me-Time“ zu nutzen und endlich mal aktiv zu entspannen. Die Besinnung auf sich selbst kann dabei ganz unterschiedliche Formen annehmen: Während manche bei erholsamen Meditationen in sich blicken, lassen sich andere von Streamingdiensten

unterhalten und wieder andere finden bei wohltuender Wellness im eigenen Badezimmer tiefe Entspannung. Selbstfürsorge auch in den normalen Alltag zu integrieren macht Sinn – vielleicht ergibt sich jetzt die Chance, liebgewonnene Selfcare-Rituale zu festigen und auch nach der Krise langfristig Platz für mehr Selbstliebe zu schaffen.

Quality-Time mit der Familie

Knapp ein Drittel der Teilnehmer (31 Prozent) widmet sich in der Corona-Zeit bewusst mehr der Familie. Neben der Zwangsisolation, die Eltern sowie Kinder unter einem Dach verweilen lässt und die auch Konfliktpotential birgt, ist der bewusste Wunsch nach mehr Quality-Time mit den Liebsten ersichtlich. Mehr miteinander reden, sich besser kennenlernen und kreative Beschäftigungsmöglichkeiten in den eigenen vier Wänden finden sind wichtige Pfeiler für ein stabiles „Wir-Gefühl“, die jetzt möglich sind. Für alle, die nicht in einem Haushalt leben, haben jetzt Videochats und Telefonate Hochkonjunktur.

Fit durch die Krise

Bei so viel Zeit in den eigenen vier Wänden kommt schnell der Lagerkoller und es staut sich viel überschüssige Energie an. Die Lösung: Sport und Fitness! Ob joggen im Park oder ein Homeworkout zu einem der tollen Online-Fitnessangebote, die die Krise hervorgebracht hat – sportlicher Ausgleich steht auch bei den Befragten der Fit Reisen-Umfrage hoch im Kurs. Rund 28 Prozent geben an, dass sie „viel mehr“ Sport treiben als noch vor Corona. Auch hier besteht das Potential, dass sich die neue Fitness-Routine in den Alltag nach der Krise überträgt.

Wunsch nach Veränderung hat Grenzen

Endlich Spanisch lernen, die Gitarre vom Dachboden holen oder die Nähmaschine entstauben – vor allem in den sozialen Netzwerken schien es zu Beginn der Krise eine hohe Motivation zu geben, die gewonnene Freizeit in neue Hobbys zu investieren. Dass die Realität anders aussieht und der Wunsch nach Selbstoptimierung nicht allgegenwärtig ist, zeigt das Ergebnis der Fit Reisen-Umfrage: Nur 17 Prozent der Befragten geben an, sich in der Corona-Krise einem neuen Hobby oder einer Weiterbildung zu widmen.

Nichts ändern – auch das geht in Corona-Zeiten

Die Umfrage zeigt auch, dass nicht alle die Corona-Lage nutzen möchten, um überhaupt etwas an ihren Routinen zu ändern. Rund ein Fünftel (21 Prozent) der Befragten gibt an, den eigenen Lebensgewohnheiten auch in der Krise treu zu bleiben.

Diese und weitere Umfragen finden Interessierte unter www.fitreisen.de/wellness-trends.

Wertvolle Tipps für die Zeit zuhause gibt es auf dem Fit Reisen-Blog unter www.fitreisen.de/blog.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“.

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).