

## PRESSEINFORMATION

### **Wellness, Fitness, Beauty: Diese Mindful-Trends sind in 2021 angesagt**



Wellness, Fitness und Beauty: Fit Reisen verrät die Mindful-Trends 2021. ©fitreisen.de

**Frankfurt, 05. Januar 2021.** So gerne man auch einen Strich unter das turbulente letzte Jahr setzen möchte, kann man nicht leugnen, dass die Corona-Pandemie das so wichtige Bewusstsein für das körperliche und seelische Wohlbefinden erhöht hat. Um Zukunftsängsten und Einsamkeit entgegenzuwirken, entschlossen sich viele, die Zeit bewusst für ein persönliches Body-Mind-Upgrade zu nutzen – und das Internet bot Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Fitness-, Wellness-

oder Beauty-Sessions.

Um zu prognostizieren, welche Mindful-Trends ihren Siegeszug auch in 2021 fortführen werden, haben die Online-Experten von **Fit Reisen** ([www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de)), führender Anbieter für Gesundheits- und Wellnessreisen, aus knapp 800 Fitness-, Wellness- und Beauty-Begriffen die Schlagwörter mit dem größten Google-Suchwachstum in 2020 im Vergleich zum Vorjahr evaluiert und sagen, mit welchen Erholungs- und Schönheitsprogrammen, Sportarten sowie Achtsamkeitskicks man in 2021 ganz vorne mit dabei ist. Spoiler: „Back to nature“ und „Selfmade“ führen bei den Mindful-Trends 2021 die Hitlist an.

#### **#1 Bei Wellness dreht sich alles um Natur und simple Entspannung**

Auch wenn Wellness-Tempel und Massagestudios auf Grund des Lockdowns einige Wochen nicht öffnen konnten beziehungsweise können, ist die Nachfrage nach einer erholsamen Me-Time groß. In einem stressigen, von Sorgen geplagten Corona-Alltag heißt wohl das ultimative Ziel Entspannung – der Suchvolumenentwicklung zu Folge mit einem erhöhten Bedarf an Outdoor und Natur-Anwendungen. So verzeichnen im Bereich **allgemeiner Wellness-Suchbegriffe** die Themen **Outdoor-Spa (plus 336 Prozent)**,

**Outdoor-Wellness (plus 250 Prozent)** und **Outdoor-Bad (plus 133 Prozent)** das höchste Wachstum in 2020 – Tendenz steigend.



Schaut man auf die einzelnen **Wellness-Therapien** ist auch hier die Natur mit den beiden Elementen Wasser und Erde der Star: Die Wasserheilkunde **Hydrotherapie** ist mit einem **128-prozentigem** Suchvolumenwachstum der klare Gewinner. Bei der Methode wird Wasser in allen drei Aggregatzuständen (Eis, Dampf, kaltes und heißes Wasser) universell eingesetzt, um beispielsweise den Stoffwechsel zu aktivieren oder das Bindegewebe zu straffen. Zu Hause ist die Therapie mit warmen und kalten Wechselbädern anwendbar. Beim Suchvolumenvergleich weit dahinter aber dennoch auf dem zweiten Platz liegen die Meerwassertherapie **Thalasso (plus 23 Prozent)** mit Algenpackungen, Meersalzpeeling und Co. Gleich auf liegt der Begriff **Phytotherapie (plus 23 Prozent)**, die auf die Entspannungskraft von Heilpflanzen setzt.



Beim Thema „**Wellness-Bad**“ steht ebenfalls natürliche aber auch traditionelle Pflege im Fokus: Das jahrhundertalte **Latschenkieferbad** mit seiner entkrampfenden und schleimlösenden Wirkung erlebt ein Revival und steht mit einem **250-prozentigen** Onlinesuchwachstum auf dem Siegertreppchen. Das klassische **Massage-Bad** glänzt mit einem erhöhten Suchinteresse von **180 Prozent** und das **Algenbad** verzeichnet **57 Prozent** Suchwachstum.

Beim Thema **Massagen** kommen klassische Methoden scheinbar auch in ungewöhnlichen Zeiten nicht aus der Mode: So hat die Online-Suche nach **Entspannungsmassagen** mit **128 Prozent** in den letzten Monaten am deutlichsten zugelegt, gefolgt von **Aromaölmassage (125 Prozent)** und **Anti-Stress-Massage (plus 48 Prozent)**.

### **#2 Verjüngung und Glow ist bei Beauty gefragt**

Für Haut und Haare kann es nichts Besseres geben als mehr Zeit zu Hause mit Homeoffice und Co.: Endlich mal kein lästiges Make-up, das die Poren verstopft und heißer Föhndampf, der die freiheitsliebende Naturkrause zähmt. Anstatt alltäglichen, schnellen Beautyroutinen wächst nun die Nachfrage nach natürlicher Verjüngung und einem frischen Aussehen – vor allem im Gesicht. Scheinbar bietet das Zuhause-sein vielen auch die Gelegenheit einmal gewagtere Beauty-Trends auszuprobieren – „unschöne Hautrötungen? Bis zum nächsten Videocall sind die verfliegen.“

Die steilste Kurve bei der **Beauty-Suchanfrage** verzeichnet der neue Trend „**Skin Icing**“ mit **1.200 Prozent**. Anstatt morgendlichem Kaffee, gibt es zum Wachwerden einen selbstgemachten eisigen Naturcocktail aufs Gesicht. Kokosmilch, Tee oder Kräutermixturen werden eingefroren und im Anschluss als Eiswürfel in kreisenden Bewegungen auf die Wangen, Augenlider und Kieferlinien einmassiert. Die Kälte mindert Schwellungen und zaubert einen wachen Glow auf die Haut. Die natürlichen Zusätze pflegen jeden Hauttyp individuell. Ein weiteres Plus: Das Beauty-Treatment ist nicht nur super easy anwendbar, sondern auch günstig.

Ebenfalls immer stärker nachgefragt ist „**Scalping**“. Die sanfte Alternative zu chemischen Peelings wurde letztes Jahr als heiße Beauty-Neuentdeckung gehandelt und steigt in der Online-Suche um **128 Prozent** im Vergleich zum Vorjahr. Hierbei werden abgestorbene Hautzellen und feine Härchen im Gesicht durch ein Skalpell vorsichtig abgetragen. Das Ergebnis zeigt einen Anti-Aging-Effekt mit einer Extraportion Glow. Wer kein Beauty-Experte ist, aber dennoch seiner Haut einen Frischekick verpassen möchte, fasst seine

Suchanfrage größer – somit landet der Dauerrenner „**Anti-Aging-Behandlung**“ als Suchvolumentrend für 2021 auf Platz drei (**plus 85 Prozent**).



### #3 Yoga: Mit der Natur und intensiver Me-Time zu mehr Achtsamkeit

Beim Thema „**Mindful-Trends**“ darf die achtsame Lebensphilosophie Yoga auf keinen Fall fehlen. Die Nachfrage nach tiefenwirksamen Entspannungs- und Atemübungen ist ungebrochen hoch – in Corona-Zeiten hat sich die Onlinesuche nach achtsamen Bewegungseinheiten und Meditationsübungen noch einmal verstärkt.

Hier zeigt sich: Auch bei Yoga steht die Natur im Mittelpunkt der Nachfrage. So ist „**Outdoor Yoga**“, geistige und körperliche Übungen im Wald, an der See oder auf einer Wiese mit einer **86-prozentigen** Suchvolumensteigerung *der* Trend unter den Yogaarten. Das nun mehr Zeit bleibt, um sich intensiver mit seinem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen, indiziert Platz zwei: „**Hormon Yoga**“, eine Methode, bei der Achtsamkeitsübungen das weibliche Hormonsystem positiv beeinflussen und Hitzewallungen, Haarausfall sowie weitere Wechseljahrsbeschwerden auf natürliche Weise gelindert werden sollen, hat einen Suchvolumenanstieg von **50 Prozent**. Dass es Dank mehr „Home Time“ auch mal ein bisschen experimenteller sein darf, lässt „**Tantra Yoga**“ ebenfalls auf dem zweiten Platz mit **50 Prozent** vermuten: Anders als beim Kamasutra geht es bei Tantra vorrangig nicht um exotische Sexpraktiken. Bei der spirituellen Praxis soll zwar die sexuelle Lust zur Erleuchtung führen, jedoch geht es hauptsächlich um die Wahrnehmung von Sinnlichkeit und Energie, die mit fortgeschrittenen Meditationsübungen, Pranayama und Asanas erreicht wird. Vielleicht ist die Lust auf die völlige Hingabe seiner

Gefühle zu Hause einfach ein bisschen leichter umzusetzen und darum als neuer Yogatrend ganz vorne mit dabei.



#### #4 Beim Fitness geht der Outdoor-Trend „Back to the roots“

Eingeschränkter Zugang zu Fitnessstudios, keine Sportreisen und abgesagte Aktiv-Events wie Marathon und Co.: In 2020 hatten es Bewegungsjunkies nicht immer einfach, ihrer Leidenschaft nachzugehen – oder wurde einfach umdisponiert? Laut Trend-Suchanfragen steht aktuell **Outdoor-Sport** mit regionalem und traditionellem Bezug in der gesamten Bundesrepublik besonders im Fokus. Alles, was auf Wasser, am Strand, auf Wiesen oder im Wald stattfinden kann, erlebt eine starke Nachfrage. Besonders Golf boomt und erfindet sich mittels neuen Varianten komplett neu.

Vor allem regionale Traditionssportarten erleben derzeit ein Revival. So führt die Top drei derer das aus Norddeutschland stammende **Klootschießen** mit einer Trendsuche von **2.423 Prozent** an. Die traditionelle Kugelsportart wird überwiegend an der Küste Ostfrieslands und Schleswig Hollsteins sowie Oldenburg gespielt. Es gilt die Klootkugel von einem Abwurfpunkt so weit wie möglich zu werfen, unterschieden wird dabei zwischen den Varianten Feldkampf und Standkampf. Als aktuell zweitgefragtester Trend unter regionalen Traditionssportarten präsentiert sich **Pultstockspringen (plus 2.400 Prozent)**. Dieser Stabweitsprung über Wassergräben hat seinen Ursprung in den Marschgebieten in Nordwestdeutschland sowie in den Niederlanden und Dänemark. Mit Hilfe eines drei bis vier Meter langen Pultstock und der richtigen Schwungtechnik werden Wasserläufe elegant bis amüsant überquert. Wer falsch ansetzt, fällt ins kühle Nass und verliert den Wettkampf. Auf dem dritten Platz (**plus 324 Prozent**) landet „**Kiiking**“: Bei der traditionellen Sportart aus Estland, die erst kürzlich wieder ihr Revival erlebt hat, wird stehend auf einer

höhenverstellbaren Kiiqing-Schaukel Schwung genommen. Das Ziel ist ein waghalsiger Überschlag.



Selbstverständlich sind aber weiterhin auch altbekannte Outdoor-Sportarten gefragt. Die starke Suche nach dem Outdoor-Liebling **Wandern** ist ungebrochen und steigert sein Volumen um **507 Prozent** in der Trendsuche. Die ungewohnte Zeit weckt scheinbar auch Kindheitserinnerungen, so ist **Drachensteigen** wieder angesagt und steigert die Online-Nachfrage um **317 Prozent**. Als dritthöchster Aufsteiger gilt **Skateboarding (plus 232 Prozent)**. Die Geschichte vom Skateboard reicht 50 Jahre zurück, mit seinem Ursprung in den USA. Der Trend kam schnell nach Europa und reiste auf Grund einer starken Community nie wirklich ab. Hinzugekommen ist die Variante des Longboards, das sich beispielweise für bessere Jumps eignet.

### Neue Trend-Variationen machen Golf wieder en vogue

In aktuellen Zeiten ist das Bewusstsein für die Gesundheit und Natur größer denn je. Inmitten ruhiger Landschaften das Hier und Jetzt genießen und dabei aktiv sein – vielleicht sind es diese Zutaten, die Golf gerade jetzt wieder als Trendsportart hochleben lässt. Immerhin haben schwedische Studien schon vor einigen Jahren erwiesen, dass Golfer im Durchschnitt fünf Jahre länger leben. Golf ist längst kein elitärer Seniorensport mehr, neben dem klassischen Abschlag auf dem Green haben sich im Laufe der Jahre abwechslungsreiche Varianten etabliert.

Zwar nicht neu, aber ein bis dato etwas aus der Mode gekommener Trend ist **Minigolf**, der das aktuell größte Suchvolumen mit **509 Prozent** bei Golfsportarten anführt. „**Soccergolf**“, eine Ballsportart, die Elemente von Fußball und Golf kombiniert, ist ebenfalls auf dem

Vormarsch und zeigt eine gestiegene Suchanfrage von **400 Prozent**. Als drittstärksten nachgefragt ist **Swingolf (plus 247 Prozent)**. Diese wohl aus Frankreich stammende Golfvariante kommt dem Klassiker ziemlich nahe, nur mit vereinfachtem Regelwerk und geringerer Ausstattung. Mit einem Universalschläger werden Hartschaumbälle mit möglichst wenig Schlägen über gemähte Feldstrecken in ein gekennzeichnetes Loch befördert. Traditionell mit dabei ist ein Bollerwagen, der für ordentlich Proviant auf der Golftour sorgt.



Noch mehr Informationen und Tipps zu aktuellen Lifestyle-Trends finden Interessierte auf [www.fitreisen.de/wellness-trends](http://www.fitreisen.de/wellness-trends).

#### 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.de 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“ sowie 2020 vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

**Bilder und Grafiken** zu dieser Pressemitteilung, zu neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://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. Copyright: ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).