

## Fünf Wellness- und Spa-Trends für 2018

zusammengestellt vom Deutschen Wellness Verband (Düsseldorf, 28.02.2018)

### Trend 1:

**Lifestyle ergänzt Treatment.** Zwei Jahrzehnte lang wurde der Wellnessmarkt vom „entspannen und verwöhnen“-Mantra regiert. Jetzt schwingt das Pendel in die andere Richtung. Dass Entspannung allein nicht selig macht, ist zentrale und längst gewonnene Erkenntnis der internationalen Glücksforschung. Mit welcher Einstellung wir leben und welche Gewohnheiten unseren Alltag bestimmen, beeinflusst unser Wohlbefinden hingegen maßgeblich. „Wellness kann nicht an jemandem oder für jemanden gemacht werden“, stellt Dr. Don Ardell, einer der Mitbegründer der Bewegung, klar. Es ist ein „Lifestyle“ und ein „Mindset“. Das begreifen jetzt immer mehr Wellness-Suchende und werden aktiv. Die ersten Wellnesshotels beschäftigen nun neben Masseuren und Kosmetikerinnen auch Lifestyle-Coaches. Mindful Fitness, Healthy Eating und Sustainable Life geben die neue Richtung vor.

### Trend 2:

**Natur erleben, natürlich leben.** Dieser Wellnesstrend ist stabil und setzt sich auch weiterhin fort. Im Bereich der Körperpflege ist das Segment der Naturkosmetik in den letzten zehn Jahren deutlich gewachsen. Selbst Hersteller konventioneller Beauty-Produkte führen inzwischen entsprechende Sortimente in ihrem Portfolio. Im Lebensmittelmarkt hat sich „Bio“ fest etabliert. Immer mehr Menschen wollen so natürlich wie möglich essen und mit ihrem Einkaufsverhalten auch zum Wohl der Natur beitragen. Wandern gehört wieder zu den beliebtesten Outdoor-Aktivitäten und der Spaziergang im Wald erfährt unter dem Label „Forest Bathing“ einen zeitgemäßen Relaunch. Auch im internationalen Spa-Business ist mehr Natur angesagt. 2017 erhielt das Organic Spa des Kreuzfahrtschiffs AIDAprima den Green Spa Award des Deutschen Wellness Verbands und setzt damit ein Zeichen für den Trend.

### Trend 3:

**Transformative Reisen** sind ein laut Global Wellness Institute ein Trendthema für den Wellnesstourismus. Statt während eines Hotelaufenthalts beliebige Spa-Behandlungen aneinander zu reihen, soll der Wellnesstrip künftig als bewegende, zusammenhängende Geschichte erlebt werden: eine Kombination aus eigenem aktiven Mitwirken, inszenierten Performance-Elementen, überwältigenden Naturschauspielen. Dieses neue Storytelling-Konzept will die Reisenden in ihrem tiefsten Inneren berühren und zu nachhaltigen Bewusstseins- und Einstellungsveränderungen führen. Ein erstes eindrucksvolles Beispiel des transformativen Wellnessurlaubs ist die Rundreise zu den fünf neuen Six Senses Lodges in Bhutan. Jede der fünf Luxus-Herbergen befindet sich an einem anderen Ort des kleinen Königreichs und ist einem eigenen Thema in der Kunst des glücklichen Lebens gewidmet.



## Fünf Wellness- und Spa-Trends für 2018

zusammengestellt vom Deutschen Wellness Verband

### Trend 4:

**Evidenzbasierte Wellnessprogramme: Epigenetik und der Telomer-Effekt.** Lebenserfahrungen und Lebensstil verändern die Erbsubstanz. Dies ist die zentrale Erkenntnis der neuen Epigenetik-Forschung. Bewegung, Ernährung, Entspannung, Gedanken und Gefühle haben einen Einfluss darauf, ob unsere genetische Veranlagung Wirklichkeit wird oder nicht. Der amerikanische Forscher Dean Ornish konnte in mehreren Studien zeigen, dass ein Wellness-Lifestyle-Programm Krebs hemmende Gene einschalten und Krebs fördernde Gene ausschalten kann. Seine Entdeckung, dass dieses Wellness-Programm auch die mit dem Alter immer kürzer werdenden Schutzkappen der Chromosomen - die Telomere - wieder wachsen lässt, bestätigt den zellbiologischen Anti-Aging-Effekt echter Wellnessangebote statt reiner Verwöhnbehandlungen. REAL Wellness gehört zweifellos die Zukunft.

### Trend 5:

**Slow is the new smart.** In einer hyperbeschleunigten Welt wächst das Bedürfnis nach mehr Ruhe und Gelassenheit. „Slow Food“ hat bereits Millionen Anhänger weltweit gefunden. Nun erreicht der Trend zum langsameren Leben auch den Markt der Bewegungsangebote und die vermeintlich weniger Sportlichen. In Japan von dem renommierten Sportphysiologen Hiroaki Tanaka entwickelt, verbreitet sich „Slow Jogging“ als neuer Breiten- und Gesundheitssport für alle Alters- und Leistungsgruppen. Statt dem bekannten Slogan „No pain no gain“ lautet die neue Fitness-Devise „Nico Nico“- was japanisch ist und so viel heißt wie „mit einem Lächeln“. Tatsächlich beweisen die Studien, dass Slow Jogger genau so viele Kalorien verbrennen wie schnelle, sich Dank der Ausschüttung körpereigener Cannabinoide viel besser fühlen und auf lange Sicht auch die längste Lebenserwartung unter den Läufern haben. Slow Jogging kann indoor wie outdoor betrieben werden.

### Weitere Informationen:

Deutscher Wellness Verband e.V.  
Neusser Str. 35  
40219 Düsseldorf  
[www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de)

### Ansprechpartner für die Presse:

Lutz Hertel, Vorstandsvorsitzender  
Tel. 0211 – 954 28 05  
E-Mail [hertel@wellnessverband.de](mailto:hertel@wellnessverband.de)