

Körper und Geist in Einklang bringen

TOURISMUS Fünf Trends beim Wellnessurlaub – Kleine Auszeiten vom Alltag mehrmals im Jahr

Für viele ist auch die Ernährung in der Auszeit wichtig. Kurztrips lassen sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren.

VON OLIVER KAUER-BERK

BERLIN – Ein Relax-Wochenende mit der besten Freundin an der Nordsee, die Yoga-Woche in den Bergen oder die zweiwöchige Ayurvedakur in Sri Lanka – sich wohlfühlen, ist für viele oberstes Ziel im Urlaub. Inzwischen hat sich dafür der Begriff Wellnessreisen durchgesetzt.

Körper, Geist und Seele sollen auf Reisen wieder in Einklang gebracht werden. Das liegt im Trend: Laut dem Global Wellness Institut wachsen Wellnessreisen mehr als doppelt so schnell wie der Tourismusbereich insgesamt.

Dies sind die fünf aktuellen Trends im Bereich des Wellnessurlaubs:

■ DAS GLÜCK IM BLICK

Wellnessurlaub beschränkt sich nicht nur auf die Wohlfühlmassage und Kosmetikbehandlung. „Entspannung allein macht niemanden glücklich“, sagt Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbands. Der Kunde hat das erkannt. Es steht körperliche Bewegung im Urlaub an, aber genauso auch der Erwerb von Wissen um das Wohlbefinden.

Heute beschäftigen Wellnessresorts neben Trainern und Coaches auch Psychotherapeuten, die Gästen eine glückliche Lebensweise vermitteln. Der Begriff Wellness ist aber nicht geschützt. Allein in Deutschland gibt es weit über tausend Hotels, die damit werben.



Es muss nicht immer teuer sein: Wellnessreisen, beispielsweise zum Thermalsee von Hévíz in Ungarn, lassen sich auch mit kleinem Budget realisieren.

BILD: TOURINFORM HÉVÍZ

■ LIEBER NAH UND KURZ

„Eine lange Anreise ist für viele Menschen nicht mit Entspannung und Erholung vereinbar“, sagt Stephanie Holweg von der Tui. Der Trend gehe zu Wellness vor der Haustür, am liebsten in Deutschland und tendenziell kürzer. „Unsere Wellnesskunden suchen vermehrt kleine Auszeiten vom Alltag über das Jahr verteilt.“ Zwei bis vier Nächte, aber das gern mehrmals im

Jahr. Auch beim Spezialanbieter Fit Reisen aus Frankfurt sind Wellnesswochenenden beliebt. Geschäftsführerin Claudia Wagner erklärt das mit der „leichten Integration in den Arbeitsalltag“.

■ URLAUB UND GESUNDHEIT

Im Urlaub lässt sich das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden: von Physiotherapie bis zu traditioneller chinesischer Medizin. Manche sprechen bereits vom

Trend zur Medical Wellness, es wurde sogar der Deutsche Medical Wellness Verband gegründet. Glaubt man dem Vorsitzenden Lutz Lungwitz, wird im Wellnessurlaub „die persönliche Gesundheitsvorsorge in den nächsten Jahren weiter an Bedeutung gewinnen“. Schließlich setze sich die Klientel ständig mit der eigenen Gesundheit auseinander.

Lutz Hertel vom Deutschen Wellness Verband glaubt hin-

gegen, Wellness könne nicht medizinisch sein. Vielmehr seien Verhaltensänderungen für die Gesundheit entscheidend.

■ KEINE FRAGE DES ALTERS

Der typische Kunde ist nur bedingt weiter der „Best Ager“ mit höherem Einkommen. Während bei Fit Reisen die Über-50-Jährigen nach wie vor die Zielgruppe sind, findet Stephanie Holweg von der Tui, dass Gesundheit, Wellness und Entspannung alle von Anfang 30 bis Mitte 70 anspreche. Immer mehr jüngere Menschen legten Wert darauf, sich und ihrem Körper im Urlaub etwas Gutes zu tun.

Auch Menschen mit geringerem Einkommen schätzen inzwischen Wellnessangebote auf Reisen. „Wellnessurlaub ist aufgrund des breiten Angebots keine Nische mehr für wohlhabende Gesellschaftsschichten“, sagt Lutz Hertel. Gerade an der Ostsee seien viele Wellnesshotels im Vier-Sterne-Bereich mit einem Übernachtungspreis von unter 100 Euro zu finden.

■ GESUNDE ERNÄHRUNG

Immer mehr Deutsche achten darauf, was sie essen. Die Reisezeit ist davon nicht ausgenommen. Ob für Vegetarier oder Veganer, für Umweltbewusste oder für gesundheitlich eingeschränkte Reisende: Die Branche baut das Thema Ernährung aus.

Bei Tui beispielsweise stehen Hotels mit laktose- und glutenfreier Küche, Bioküche oder veganer Küche zur Auswahl. Ganze Entgiftungs-Kuren sind schon in einigen Katalogen zu finden. Das Thema Ernährung wird wichtiger, bestätigt Claudia Wagner von Fit Reisen: „Hier heißt es definitiv Qualität statt Quantität.“