

Pressemitteilung

## **Schluss mit Stress, einfach runterschalten: Dirty Wellness steht hoch im Kurs**

Berlin, den 13.03.2024. Dirty Wellness? Irgendwie passt das nicht: Was sollte an Wellness schon schmutzig sein? Tatsächlich wird „Dirty Wellness“ besser mit „unsaubere Wellness“ übersetzt und markiert einen Gegentrend zu zahlreichen auf Konsequenz und Regelkonformität basierenden Gesundheitstrends. Schluss mit Selbstgeißelung, dauerhaften Ernährungsregeln, hartem Sportprogramm oder einem Anwendungs-Marathon im Wellnesshotel. Der Dirty Wellness-Trend hat das Ziel: Fünf auch mal gerade sein zu lassen. Es geht darum, sich selbst mehr Raum für Vorlieben oder spontane Bedürfnisse zu lassen, um mehr Ausgeglichenheit und Freude zu erreichen. Was als zu anstrengend empfunden wird, findet nicht statt. Die aktuell veröffentlichten Wellness-Trends 2024 von beauty24.de und Wellnesshotel & Resorts bestätigen: der Dirty Wellness-Trend schlägt bereits in vielen Wellnesshotels zu Buche. Wellness ohne Termine, aber viel Zeit, die Seele baumeln zu lassen, ist für einen Großteil der Reisenden bereits Programm und wird bewusst so gebucht.

Das Arbeitspensum ist zu hoch, an Durchschlafen kaum zu denken, die Bikinisaison rückt näher und überhaupt haben sich die Kollegen alle schon bei Urban-Sports angemeldet. Schon der Gedanke an das nächste Programm mit Sport, Ernährungsumstellung und Schlafmonitoring führt zu einem Gefühl leichter Panik. Keine Frage, die Zeit ist reif für Dirty Wellness. Anstatt sich vorzunehmen, ab sofort täglich Sport zu treiben, obwohl man das sowieso nur einmal die Woche schafft, und auf Süßigkeiten zu verzichten, obwohl die bei Stress ja irgendwie helfen, setzt man sich realistische und kleinere Ziele. Es geht nicht darum, alles sofort zu machen und immer alles zu geben, sondern darum, ein langfristiges Gleichgewicht zu finden. Man freut sich über kleine Erfolge und bleibt motiviert, das Ziel zu erreichen.

*„In den Jahren nach Corona hat sich das Buchungsverhalten für einen Wellnessaufenthalt in einem Hotel verändert. Vielen Menschen sind schneller gestresst. Sogar soziale Aktivitäten oder Freizeitaktivitäten, die lange Zeit auf Eis gelegen haben, werden als anstrengender empfunden. Immer mehr Hotelgäste suchen bewusst eine Auszeit und Ruhe“,* erklärt Roland Fricke, Geschäftsführer beauty24.de, den Zusammenhang.

### **Konzentration auf das Wesentliche. Die Hotels folgen dem neuen Gastinteresse**

Die Ergebnisse der aktuellen Wellness-Trends zeigen: ein Großteil der Gäste verspüren dieses Bedürfnis und konzentrieren sich in den Hotels auf das Wesentliche: Alltagsflucht und Entspannung durch Wenig- oder Nichtstun. Laut

Umfrage erwartet rund zwei Drittel der Gäste einen kurz- und mittelfristigen Entspannungseffekt durch eine Wellnessauszeit. Vor allem Paare im mittleren Alter ab 29 bis 59 Jahre, in der Rushhour des Lebens, die dem üblichen Arbeits-, Familien- und Sozialstress entfliehen wollen. Diesen Gästen reichen dafür 1-2 Behandlungen (56,5%). Oder es wird sogar ganz darauf verzichtet, man genügt sich selbst und genießt lieber die freie Zeit im Wellnessbereich (26.6%).

Roland Fricke, Geschäftsführer beauty24.de: *„Es geht um ein Abtauchen vom Alltag, bloß keine Termine. Der Wellnessbereich wird genossen und das genügt. Für die Hotels, die in den letzten Jahren in die Aufenthaltsqualität im Wellnessbereich investiert haben, zahlt sich das aus: Das Ambiente ist besser, das Angebot zur Entspannung vor Ort vielfältiger.“*

#### **Über beauty24 GmbH**

Das Wellness-Reiseportal für Wellness und Kurzurlaub mit dem Trusted Shops Gütesiegel. beauty24.de steht seit dem Jahr 2000 für qualitativ hochwertigen Wellnessurlaub. Das Reiseangebot von beauty24.de umfasst Kurzurlaube übers Wochenende ebenso wie ausgedehnte Reisen in Deutschland, Europa und ausgewählten internationalen Destinationen. Alle Wellnessangebote sind sowohl online als auch über das beauty24-Callcenter buchbar. Die Buchung ist nutzerfreundlich, transparent und sicher. Über die Wellness-Hotline 030/789 54 0 oder per E-Mail unter [service@beauty24.de](mailto:service@beauty24.de) stehen die Berater für alle Fragen rund um die Buchung persönlich und kompetent zur Verfügung. Weitere Informationen unter <https://www.beauty24.de>

#### **Pressekontakt**

beauty24.de

Christina Eulgem

Hagelbergerstr. 52 | 10965 Berlin

[presse@beauty24.de](mailto:presse@beauty24.de)

fon: +49 (0)179 - 6965909