



CHECK

— netzvitamine —

GOOD PRACTICE ANALYSE WELLBEING & GESUNDHEIT

Juni 2025 | netzvitamine GmbH | im Auftrag von Graubünden Ferien



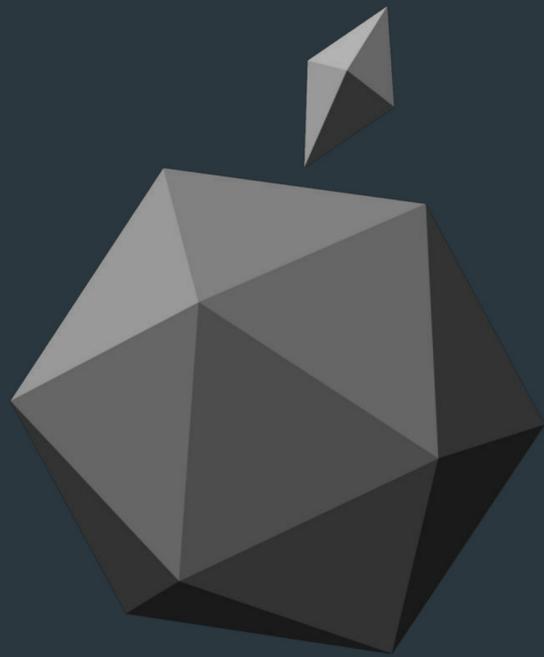
netzvitamine

DISCLAIMER

Das vorliegende Dokument fällt unter § 2 des Gesetzes über Urheberrecht und verwandte Schutzrechte. Sämtliche Nutzungsrechte erbrachter Leistungen verbleiben ausschließlich bei der netzvitamine GmbH.

Weitergabe und Vervielfältigung (auch auszugsweise) sind lediglich nach vorheriger schriftlicher Einwilligung der netzvitamine GmbH zulässig. Dies gilt insbesondere für Fotos, Grafiken u.a. Abbildungen, die zu Layoutzwecken oder als Platzhalter verwendet worden sind.

Deren Wiedergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung ohne die dafür notwendigen Nutzungsrechte kann Ansprüche des Rechtsinhabers auslösen.



INHALTSÜBERSICHT

01 | EINFÜHRUNG – SEITE 4

- Ziel der Analyse, Begriffsklärung
- Wissenschaftlicher Hintergrund
- Trendbetrachtung: Slow Travel, Digital Detox, E-Health
- Potential für Graubünden, Zwischenfazit

02 | MERKMALE DER ANALYSE – SEITE 18

- Kommunikation, Wording
- Bildsprache
- Buchbare Angebote
- Einbezug der Umgebung
- Fachpersonal
- Besonderheiten

03 | GOOD PRACTICE – SEITE 21

- **Destinationen**
 - └ Oberstaufen (DE)
 - └ Thermen- & Vulkanland Steiermark (AT)
 - └ Chiemsee-Alpenland (DE)
- **Leistungserbringende**
 - └ Lanserhof Resorts (DE/ AT)
 - └ Mountain Refugio Allgäu Hubertus (DE)
 - └ Natur- & Wellnesshotel Höflehner (AT)
- **Inspirierende Produkte**
 - └ Yoga-Woche Oberstaufen (DE)
 - └ Retreats Bezau (AT)
 - └ Harzverbunden (DE)

04 | FAZIT – SEITE 40



01

EINFÜHRUNG.



GESUNDHEITSTOURISMUS IM AUFSCHWUNG

Ziel der Analyse.

Der angestaubte Begriff des "Gesundheitstourismus", der häufig mit Reha-Kliniken und Kuren in Verbindung gebracht wird, ist schon lange überholt; die **Stärkung und Prävention der eigenen Gesundheit** – zugeschnitten auf individuelle Bedürfnisse – dominiert den Gesundheitstourismus von heute:

- Reisen, die helfen Stress abzubauen, neue Perspektiven zu gewinnen und das Leben bewusster zu gestalten
- Naturerlebnisse, Kulturerfahrungen und soziale Interaktionen tragen zur emotionalen Erholung bei
- Reisen als Mittel zur Selbstreflexion und persönlichen Weiterentwicklung

Um die neu entstandene Nachfrage zu bedienen, braucht es zeitgemäße Angebote, die die Zielgruppe erweitern und den Markt bedienen. Die Analyse zeigt den aktuellen Diskussionsstand in der Tourismusbranche, generelle Merkmale von guten Beispielen sowie eine Ableitung für Bündner Touristiker:innen zur Inspiration.



WELLNESS

- fokussiert sich auf körperliche Gesundheit und äußere Anwendungen
- Ziel sind Erholung, Entspannung, Schönheits- und Gesundheitsoptimierungen, die meist eher kurz- bis mittelfristig wirken sollen
- vor allem körperfokussierte Betrachtung: Haut, Muskeln, äußeres Erscheinungsbild
- Angebots-Beispiele sind Behandlungen/ Treatments sowie Aufenthalte in Spa oder Thermen und Fitnesskurse
- die Motivation von Teilnehmenden ist eher reaktiv, es soll Stress abgebaut werden oder das eigene Erscheinungsbild optimiert werden
- Wording in der Kommunikation: Genuss, Erholung, verwöhnen, Luxus

WELLBEING

- Fokus auf einen ganzheitlichen, sinnstiftenden Zustand von Zufriedenheit und Gesundheit
- Ziel ist eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität, eine innere Balance auf allen Ebenen sowie eine langfristig stabile Lebenszufriedenheit
- vielschichtig angelegt: emotional, sozial, spirituell, körperlich
- Angebots-Beispiele sind Kurse und Coachings für die mentale Gesundheit, Ernährung, Sinnfindung und Lebensfreude
- die Motivation von Teilnehmenden ist dabei eher proaktiv, sie möchten das eigene Leben sinnvoll gestalten
- Wording in der Kommunikation: Sinn, Balance, Selbstverwirklichung



WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND.



REISEN ALS GRUNDLAGE FÜR MENTALES WOHLBEFINDEN

Subjektiv nicht neu. Wissenschaftlich sehr wohl.

- Positive **Effekte von Urlaubsreisen auf das (mentale) Wohlbefinden** werden wissenschaftlich bereits dokumentiert¹.
 - └ **Erholung:** Reduktion von Stress, innere Entspannung, erhöhte Aufmerksamkeitsfähigkeit.
 - └ **Gesundheit:** Verbesserte Herzgesundheit, weniger körperliche Beschwerden, besserer wahrgenommener Gesundheitszustand.
 - └ **Glück & Wohlbefinden:** Höhere Lebenszufriedenheit, stärkere emotionale Ausgeglichenheit, persönliche Erfüllung.
- Die Diskussion über die **gesellschaftliche Bedeutung des Tourismus** (*Stichwort "Tourismusakzeptanz"*) muss auf dieser Basis auf eine breitere Grundlage gestellt werden → Touristiker:innen können als "echte Glücksbringer" gesehen werden.

