

Kapitel 3

Healthstyle in unserer Leistungsgesellschaft

Sportlichkeit ist die messbare Seite der eigenen Gesundheit

Selbstoptimierung bedeutet eine Professionalisierung des persönlichen Fitnessprogramms

Abb.15: Todd Quackenbush | Unsplash



46%

der Deutschen treiben
regelmäßig Sport,
um sich und ihr Leben
zu verbessern.
(TNS Infratest 2016)

Fitness hat eine berufliche und eine private Dimension

Noch in den 1970er Jahren waren Sportlichkeit und persönliche Fitness des Einzelnen höchstpersönliche Themen. Sie taugten maximal nach dem Gewinn eines Tennismatches oder Fußballspiels als Grundlage eines Small Talks.

Mit Beginn der Versportung unserer Gesellschaft, der Aerobicwelle sowie dem Siegeszug der Fitnessstudios hat sich diese Sichtweise komplett geändert: Sportlichkeit wird seitdem mit Attraktivität gleichgesetzt, unsportliche Menschen haben in der öffentlichen Wahrnehmung einen Makel; und nur wer fit und durchtrainiert ist, dem wird auch zugetraut, seinen Aufgaben in Beruf und Freizeit gerecht zu werden.

Der Trend zur Selbstoptimierung hat diese Entwicklung wie ein Katalysator beschleunigt. Heute erleben wir, wie die sportliche Seite der Gesundheit immer stärker professionalisiert wird. Für jede Zielgruppe gibt es das perfekte Angebot – von Sport über Entspannung bis hin zu Ernährung oder Detoxing!