

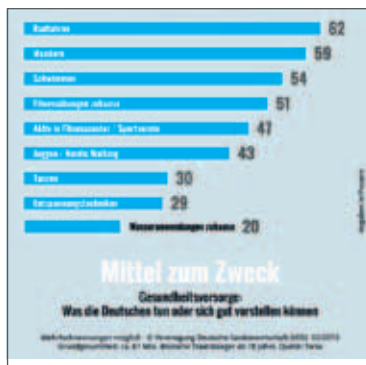
Gesundheitsvorsorge: Das Badezimmer als Gesundbrunnen?

Dass es keine gravierenden Unterschiede der Geschlechter bei der Badgestaltung gibt, hatte bereits die Designerin Gesa Hansen mit ihrer Aktion „His & Hers“ anlässlich der Frankfurter Messe ISH 2019 klar gestellt (unser Bericht in SKS Ausgabe 3.2019). Die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) wollte sich aber nicht nur auf Gestaltungsfragen konzentrieren, sondern darauf, ob es Unterschiede der Geschlechter bei der Nutzung des Bades in Sachen Fitness und Gesundheit geben würde. Eine 2019 veröffentlichte Studie des forsa-Institutes unter dem Generalthema „Bad und Gesundheit“ sollte das herausfinden.

Wenn es darum geht, sich länger fit und gesund zu halten, bleibt das Badezimmer zunächst einmal außen vor. Drei Klassiker führen das Feld an: Radfahren (62 Prozent), Wandern (59 Prozent) und Schwimmen (54 Prozent) bleiben die häufigsten Aktivitäten, deren regelmäßige Nutzung man sich gut vorstellen kann. Knapp dahinter rangieren mit einer Zustimmung von 51 Prozent zuhause realisierte Fitnessübungen. Training in Fitnesscentern und Sportvereinen (47 Prozent) und Joggen bzw. Nordic Walking (43 Prozent) folgen auf den nächsten Plätzen. Fast gleichauf liegen Tanzen (30 Prozent) und Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai Chi (29 Prozent).

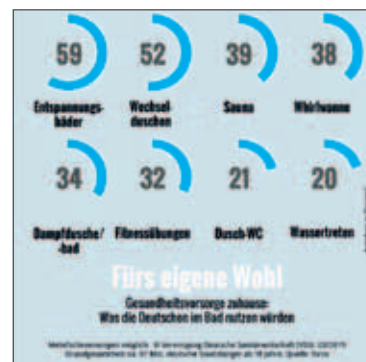
Deutliche Fortschritte aber gibt es bei gesundheitsfördernden „Eigenleistungen“ wie häuslichen Wasseranwendungen. Ihre Beliebtheitsquote stieg laut Studie in fünf Jahren von 14 Prozent auf 20 Prozent. Besonders das weibliche Geschlecht (27 Prozent) sei für Körpermassagen, Wechselduschen und Wassertreten aufgeschlossen.

Insgesamt konnte das Badezimmer Pluspunkte gewinnen. So beantworteten diesmal 43 Prozent die Frage, ob die Nutzung des eigenen Badezimmers zur Gesundheitsprävention interessant ist, mit „ja“. In der Altersgruppe „60 plus“ ziehe inzwischen sogar fast jeder zweite Bundesbürger das heimische Bad als Alternative in Erwägung, wenn es darum gehe, sich aktiv um Gesundheit und Fitness zu kümmern. Die markanteste Veränderung registrierte forsa jedoch bei Männern. Glaubten 2014



Wenn die Deutschen selbst etwas dafür tun (wollen), länger fit und gesund zu bleiben, setzen sie vor allem nach wie vor auf die drei Klassiker Radfahren, Wandern und Schwimmen.

Entspannungsbäder und Wechselduschen stehen bei den Bundesbürgern ab 18 Jahre unverändert besonders hoch im Kurs, wenn ihnen das eigene Bad auch zur Gesundheitsvorsorge dienen würde.



Fast jeder zweite Bundesbürger ab 18 Jahre kann sich laut einer aktuellen forsa-Erhebung inzwischen vorstellen, das eigene Bad für Gesundheitsvorsorge und Fitnesstraining zu nutzen. Männer sind dafür heute genauso aufgeschlossen wie Frauen.



erst 34 Prozent von ihnen, dass sie im Bad Gutes für ihre Gesundheit tun können, kletterte der Wert auf jetzt 42 Prozent, ganz knapp hinter der Zustimmung bei Frauen, die sich mit 43 Prozent (nach 44 Prozent) kaum verändert hat.

Aber was passiert konkret im Bad, wenn Männer und Frauen annähernd gleich stark mit Gesundheits-Aktivitäten beschäftigt sind? Angeführt wird die Liste unverändert von entspannenden Bädern nach körperlicher Anstrengung (59 Prozent) und Wechselduschen (52 Prozent). Dahinter lagen mit Sauna (39 Prozent), Whirlwanne (38 Prozent) und Dampfdusche bzw. -bad (34 Prozent) spezielle Ausstattungslösungen. Für ein Drittel der Bevölkerung kommen Fitnessübungen (32 Prozent) in Frage. Das erstmals im Maßnahmenkatalog enthaltene Dusch-WC erreichte auf Anhieb 21 Prozent und positionierte sich damit knapp vor Wassertreten (20 Prozent).

Auch in diesem Teil der Studie waren Männer laut VDS meist „auf Augenhöhe“ mit Frauen. Lediglich bei Wechselduschen und Wassertreten sei das noch nicht der Fall. Auf besonders große Zustimmung stoße das Bad als „Gesundheitscenter“ im Übrigen tendenziell in Haushalten mit drei Personen und mehr bzw. einem monatlichen Nettoeinkommen von über 3 000 Euro. Beide Gruppen wiesen vor allem bei Entspannungsbädern, Saunen, Whirlwannen und Dampfduschen bzw. -bädern signifikant überdurchschnittliche Werte auf.

Ausführlich kann man die Ergebnisse der Forsa-Umfrage auf der Internetseite des VDS (<https://www.sanitaerwirtschaft.de/>) nachlesen: <https://www.sanitaerwirtschaft.de/markt-branche/so-denken-die-deutschen-2019-ueber-bad-und-gesundheit>.

Zur vollständigen Ausgabe 3.2020 als PDF zum Blättern

