

PRESSEINFORMATION

Alles in Balance

Neues Ranking enthüllt die Selfcare-Trends 2025

Frankfurt, 22. Januar 2025. Frisch im neuen Jahr angekommen, sind die guten Vorsätze für 2025 noch präsent. Auf vielen Listen – wahrscheinlich auch auf Ihrer – steht der Wunsch nach weniger Stress, dafür mehr Zeit, um sich intensiver um sich zu kümmern. Sowohl körperlich als auch mental. Kurzum, viele von uns sehnen sich nach mehr Wohlbefinden im oft hektischen Alltag. Doch wie schaffen wir das? Um das herauszufinden, hat sich der Reiseanbieter [wellnessurlaub.com](https://www.wellnessurlaub.com) auf Spurensuche begeben und in einem umfangreichen Ranking die größten Selfcare-Trends 2025 ermittelt. Grundlage hierfür war die Entwicklung der Google-Suchvolumina der vergangenen drei Jahre.

Kleiner Spoiler vorab: Es wird ganzheitlich. Das Bewusstsein für nachhaltige und technologiegestützte Ansätze, die sich sowohl auf die physische als auch auf die mentale Gesundheit konzentrieren, hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Auf dem ersten Platz dreht sich beispielsweise alles um gesunden Schlaf.

Das sind die Top 10 der größten Selfcare-Trends 2025

Platz 1: Sleepmaxxing

+1566,67 Prozent Wachstum

Wie so mancher Trendbegriff wurde auch dieser in den sozialen Medien geboren. Beim Sleepmaxxing dreht sich alles darum, die Schlafqualität mithilfe von verschiedenen

Lifehacks zu verbessern. Guter Schlaf wird damit als Grundstein für ein gesundes und zufriedenes Leben verstanden. Das Ziel: Leistungsfähiger, fitter und ja, sogar schöner werden. Zusammengefasst soll das allgemeine Wohlbefinden auf das höchstmögliche Level gebracht werden.

Was man dafür tun kann? Die Tipps der InfluencerInnen sind vielfältig: Eine Stunde vorm Schlafengehen nicht mehr aufs Smartphone schauen, ab nachmittags keinen Kaffee mehr trinken, für eine ideale Temperatur im Schlafzimmer sorgen und vorm Schlafen eine Runde meditieren. Aber alles ganz entspannt, bitte. Denn Stress ist gar nicht förderlich für guten Schlaf.

Platz 2: Zyklusorientiertes Leben

+ 400 Prozent Wachstum

Leben im Einklang mit dem weiblichen Zyklus. Dieser Trend setzt sich bei immer mehr Frauen durch, um ein besseres Verständnis für die körperlichen und mentalen Bedürfnisse je nach Zyklusphase zu erhalten. Denn Frauen wissen: Jede Etappe im Zyklus bringt so ihre Hochs und Tiefs mit sich. Sich jedoch damit auseinanderzusetzen und im Bewusstsein dieser Schwankungen private und berufliche Aktivitäten zu planen, kann hilfreich sein, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und die Leistungsfähigkeit zu optimieren. Es geht um mehr Balance und darum, nicht auf Krampf, sondern vielmehr im eigenen Flow den Alltag und letztlich das gesamte Leben zu gestalten. Übrigens: Zyklusorientiertes Leben ist nicht nur unter Frauen ein Thema. Das Leben z. B. nach dem Zyklus der Jahreszeiten oder des Mondes auszurichten, verbreitet sich geschlechterunabhängig immer mehr als Trend.

Platz 3: Immersive Spa

+ 284,53 Prozent Wachstum

Auf geht's in neue Sphären und fremde Welten mit Immersive Spa. Bei diesem Trend werden klassische Spa- und Wellness-Anwendungen mit neuester Technologie durch KI, Augmented Reality, Virtual Reality und weiteren Anwendungen ergänzt. Ziel ist es, das sensorische Erlebnis ganzheitlich zu gestalten. Alle Sinne werden angesprochen und

gleichermaßen stimuliert. Das soll das Wohlbefinden steigern und zu einem intensiveren Entspannungsgefühl führen. Durch das Zusammenspiel von Licht, Düften, Klängen und visuellen Einflüssen kann der Gast voll und ganz abtauchen. Diese intensive Erfahrung soll nicht nur körperliche Erholung, sondern auch mentale Klarheit und Kreativität fördern. Mit Immersive Spa heißt es: Tschüss Alltagsstress und hallo Regeneration – unser dritter Platz im Ranking.

Platz 4: Männer Retreat

+ 111,38 Prozent Wachstum

Retreats speziell für Männer erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie sind darauf ausgerichtet, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem sich Männer mit ihren Emotionen, ihrem Körper und ihrem gesamten Sein auseinandersetzen können. Ziel ist es, Blockaden aufzulösen, sich mit anderen Männern über männerspezifische Themen auszutauschen und zu wachsen. Ohne Leistungsdruck, ohne Stress. Stattdessen in Ruhe und in Balance mit den eignen Bedürfnissen. Männer Retreats bestehen häufig aus einer Mischung aus Outdoor-Aktivitäten, Meditation und Übungen zur Selbstreflexion. Es geht darum, sich ehrlich mit der eigenen Person, seinen Wünschen und Ängsten zu beschäftigen, um gelassener, glücklicher und freier in den Alltag zurückzukehren.

Platz 5: Red Light Therapy

+ 102,02 Prozent Wachstum

Ob Erkältung, Verspannungen oder Muskelschmerzen – die Rotlichtlampe ist bereits seit Jahrzehnten ein treuer und bekannter Helfer in der Not. Aktuell erlebt die Rotlicht-Therapie jedoch ein wahres Revival und hat sich damit den fünften Platz der größten Selfcare-Trends für 2025 gesichert. Denn: dem Infrarot-Licht wird eine vielfältige positive Wirkung auf Körper und Seele quitiert. Wieso? Durch seine spezielle Wellenlänge soll das wärmende Licht direkt in die Haut eindringen und dort die Zellen auf positive Weise zum Tanzen bringen können. Rotlicht-Therapie soll durchblutungsfördernd wirken und dazu beitragen, Muskelverspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern, die Wundheilung zu unterstützen und sogar den Einschlafprozess zu erleichtern. Kurzum: Das allgemeine Wohlbefinden soll

durch das rote warme Licht gesteigert werden, was die Red Light Therapy zu einem echten Allrounder für Körper und Seele macht.

Platz 6: Longevity

+93,70 Prozent Wachstum

Möglichst lange gesund leben. Das ist das Ziel von Longevity, unserem Platz 6 der Selfcare-Trends für 2025. Bei diesem Trend geht es darum, gesunde Gewohnheiten ins Leben zu integrieren. Sie sollen dabei unterstützen, die Lebensqualität zu optimieren und länger zu leben – aber eben gesund. Ausreichende und regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, wenig Stress, sozialer Austausch, guter Schlaf, wenig Alkohol und der Verzicht auf Nikotin sollen unter anderem förderlich sein, um dieses Ziel zu erreichen. Prävention ist das A und O bei diesem Trend. Auch mentale Gesundheit und emotionale Balance sollen dabei bewusst forciert werden. Hinter dem Trend steckt die Überzeugung: Ein glückliches und gesundes Leben basiert nicht nur auf körperlichem Wohlbefinden, sondern auch auf einer positiven Einstellung und seelischer Selbstfürsorge.

Platz 7: Sound Baths

+71,89 Prozent Wachstum

Bei Sound Baths – zu Deutsch Klangbädern – ist der Name Programm. Als TeilnehmerIn eines solchen Sound Baths nimmt man im wahrsten Sinne des Wortes ein Bad in den verschiedensten Klängen. Diese werden meist mithilfe von Klangschalen aus Glas oder Metall erzeugt. Die heilsamen und vibrierenden Töne sollen eine tiefenentspannende Wirkung auf den gesamten Organismus haben und Körper, Geist und Seele gleichermaßen in einen Zustand tiefer Ruhe versetzen. Stress soll dadurch abgebaut werden, die Sorgen des Alltages vergessen. Das gesamte Nervensystem wird von den Schwingungen und Klängen stimuliert. Übrigens: Durch die Schwingungen bzw. Vibrationen soll der Energiefluss im Körper in Schwung gebracht werden und zu einem intensiven und wohligen Wahrnehmen seiner selbst führen. Mit so viel guten Vibes sichern sich Sound Baths den siebten Platz in unserem Ranking.

Platz 8: Darmkur

+ 57,78 Prozent Wachstum

Auf dem achten Platz in unserem Ranking der größten Selfcare-Trends 2025 ist die Darmkur gelandet. Häufig wird alternativ auch von Darmsanierung gesprochen, gemeint ist jedoch dasselbe: Eine gesunde Darmflora soll aufgebaut und das Verdauungssystem des Körpers gefördert werden. Denn: Ein gesunder Darm trägt zu einem gesunden Immunsystem bei und legt somit einen essenziellen Baustein für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden – sowohl geistig als auch körperlich. In Form von Supplements (Nahrungsergänzungsmitteln) und Entgiftungskuren ist die Darmkur in den vergangenen Jahren ein salonfähiges Wellness- und Selfcare-Thema geworden, auch bei jüngeren Menschen. Das zeigt sich auch im Wachstum des Suchvolumens, wodurch es die Darmkur in die Top 10 der Selfcare-Trends 2025 schafft.

Platz 9: Emotional Wellness

+53,97 Prozent Wachstum

Nicht nur die körperliche, auch die geistige Gesundheit wird ein immer wichtigeres und größeres Thema. Hinter dem Trend-Begriff Emotional Wellness verbirgt sich genau das. Es geht darum, sich ganz bewusst mit den eigenen Gefühlen und Emotionen auseinanderzusetzen. Erkennen, verstehen und akzeptieren lautet die Devise. Dieses tiefe Verständnis für sein eigenes Sein soll dabei helfen, Herausforderungen im Alltag besser zu meistern, gesündere und tiefere Beziehungen einzugehen und zu pflegen und in Balance mit sich und seiner Umgebung zu leben. Es geht darum, Empathie, Achtsamkeit und Selbstfürsorge ins Leben einziehen zu lassen. Auch geht es um Themen wie Stressbewältigung und Resilienz, die zum Beispiel in Workshops, speziellen Wellnesshotels oder in Form von Therapien fokussiert werden.

Platz 10: Coaching Retreat

+53,81 Prozent Wachstum

Ganz knapp hinter unserem neunten Platz schafft es das Coaching Retreat unter die Top 10 der größten Selfcare-Trends 2025. Inhaltlich geht es hier ähnlich wie beim Emotional

Wellness um die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Spezielle Coaching Retreats richten sich an Menschen, die dem Alltag entfliehen und auf diesem Weg wieder mehr zu sich selbst und ihrer inneren Stimme finden möchten. Es geht um die persönliche Weiterentwicklung. Angebote wie Meditationen, Yoga, Einzel- und Gruppencoachings stehen hierbei häufig auf dem Programm. Oft werden auch Outdoor-Aktivitäten eingebunden, um im Einklang mit der Natur mehr Klarheit zu finden. Coaching Retreats sollen Raum für ganzheitliches persönliches Wachstum bieten und landen damit auf dem zehnten Platz des Rankings der größten Selfcare-Trends 2025.

Ein Blick auf weitere spannende Trends:

- **Ashwaghanda** – die heilende Wunderpflanze zum Stressabbau, für besseren Schlaf, ein gutes Immunsystem und höhere Leistungsfähigkeit. *+51,24 Prozent Wachstum*
- **Sexual Wellness** – um die Weichen für ein erfülltes und gesundes Sexualleben zu stellen und so mehr Wohlbefinden ins Leben einziehen zu lassen. *+40,69 Prozent Wachstum*
- **Intuitive Ernährung** – mit dem Ziel, wieder mehr auf die Bedürfnisse des Körpers zu hören und losgelöst von Diäten & Co. zu spüren, wann welche Art und wie viel Nahrung der Körper braucht. *+ 39,17 Prozent Wachstum*

Die vollständige Auswertung aller 60 Selfcare-Trends 2025 finden Interessierte [hier](#).

Wer nun inspiriert ist und sich auch mal wieder etwas Gutes tun möchte, findet passende Angebote für erholsame Wellness- und Selfcare-Urlaube auf [wellnessurlaub.com](https://www.wellnessurlaub.com).

Methodik:

Wellnessurlaub.com hat rund 200 potenzielle Selfcare-Trends im Ranking verglichen. Zur Ermittlung des finalen Rankings inklusive der Top 10 wurde die Entwicklung der Google-Suchvolumina der Trend-Begriffe der vergangenen drei Jahre ermittelt und daraus das

durchschnittliche Wachstum von Jahr zu Jahr herausgefunden. Grundvoraussetzung, um in die Shortlist zu kommen, war ein Mindestsuchvolumen von 100 pro Monat.

Über Wellnessurlaub.com

Wellnessurlaub.com, eine Marke der Fit Reisen Group, betreibt ein Online-Reiseportal für Wellnessarrangements im deutschsprachigen Raum. Seit 2021 gehört der Online-Pionier Wellnessurlaub.com zur Fit Reisen Group in Frankfurt/Main, der Nummer 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen in Deutschland. Mit seiner technischen Expertise und dem umfassenden Wellness-Knowhow baut Wellnessurlaub.com sein Angebot seither massiv aus – und setzt dabei auch auf internationale Destinationen. Das Portfolio umfasst über 7.000 Angebote bestehend aus Hotelübernachtungen mit zusätzlichen Genuss- und Spa-Dienstleistungen in fast 1.300 Hotels in über 35 Ländern weltweit.

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Nennung von Wellnessurlaub.com, sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels, genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).