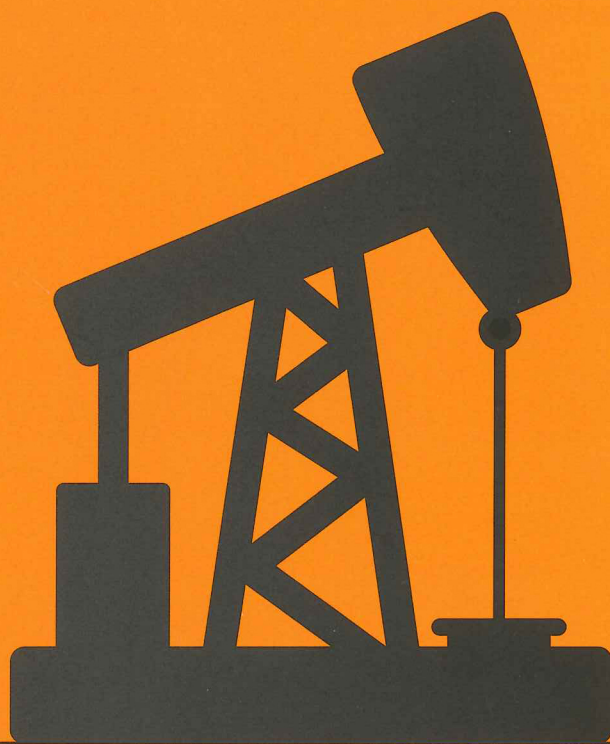


10
2019

DAS MAGAZIN FÜR MARKENFÜHRUNG

markenartikel



Marktforschung

Daten sind das neue Öl

Gesundheit: Vom Bodytuning
zu mehr Achtsamkeit

Employer Branding: Eine
klare Botschaft vermitteln

Deli Reform: Erfolgreicher
Ausbau des Kerngeschäftes

Von Bodytuning zu Achtsamkeit

Welche Rolle spielen die Themen Gesundheit und Fitness in den verschiedenen Sinus-Milieus? Welche lebensstilspezifischen Unterschiede zeigen sich – und wie können sie erklärt werden? Zentrale Befunde zu milieuspezifischen Motiven und Aktivitäten.

Fragt man die Menschen, was ihnen im Leben am wichtigsten ist, nennen sie neben Familie vor allem Gesundheit. Die hohe Bedeutung dieses Werts mündet aber nicht automatisch in einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Je nach Sinus-Milieu gibt es Unterschiede, wie man die Themen Gesundheit und Fitness definiert und was man damit verbindet.

Konservativ-Etablierte: Fitness mit Niveau

Für die Konservativ-Etablierten ist Gesundheit vor allem ein Wert an sich, den es zu bewahren und pflegen gilt. Sich fit zu halten, ist Ausdruck der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und dient dem Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit. Insbesondere Fitnesstraining (in exklusiven und seriösen Studios) wird genutzt, um gezielt und effizient den Körper zu stärken und Problemzonen (vorrangig körperliche, weniger ästhetische) zu behandeln. Dabei sind Fachkräfte wichtige Ansprechpartner, Training in Eigenregie findet eher selten statt. Typische Sportarten sind unter anderem Golf, Tennis und Ski Alpin, was zeigt, dass Prestige und Status milieuspezifische Zugänge zu Sport sind. Man ist gerne unter Seinesgleichen, sucht Exklusivität und einen gepflegten sozialen Rahmen. Massensport-Events meidet man.

Liberal-Intellektuelle: Achtsamkeit zählt

Für dieses Milieu gehen Fitness und Wellness sowie Körper und Geist Hand in Hand. Man möchte nicht nur den Körper gesund halten, sondern auch den Kopf frei bekommen. Entschleunigung ist ein milieutypisches Sportmotiv. Entsprechend sind Aktivitäten wie Yoga und Qi Gong beliebt. Man geht durchaus in Fitnessstudios, Outdoor-Aktivitäten sind aber beliebter (Wandern, Schwimmen). Bewusste Ernährung ist Teil des Lebensstils, nicht zum Abnehmen, sondern um achtsam mit dem Körper umzugehen. Viele

Liberal-Intellektuelle verzichten auf Fleisch oder tierische Produkte allgemein. Spezielle Sport- und Fitnessernährung mit dem Versprechen des Muskelaufbaus etc. sind weniger beliebt: Stattdessen greift man auf Superfood und frische Lebensmittel zurück.

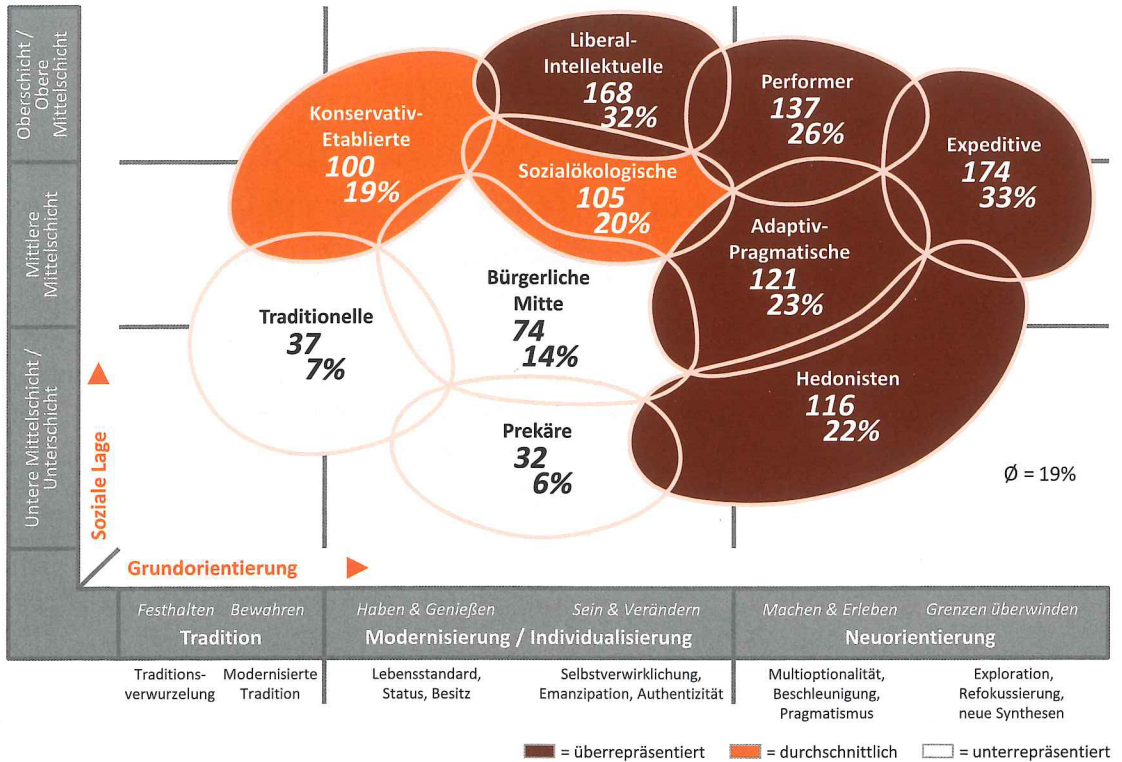
Performer: Selbstoptimierte Wettkämpfer

Bei Performern wird Gesundheit stark unter funktionalen und effizienten Gesichtspunkten betrachtet. Sport soll nicht nur Spaß machen, sondern auch Ergebnisse produzieren. Für dieses Milieu ist es wichtig, sich ständig zu verbessern. Selbstoptimierung und Gesundheit gehen Hand in Hand. Daher sucht man auch den Wettbewerb – sei es gegen sich selbst oder gegen andere. An die eigenen Grenzen zu gehen und Eindruck zu hinterlassen, sind milieutypische Sportmotive. Das richtige Setting ist daher ebenso wichtig wie hochwertige Sportbekleidung und Ausrüstung (neueste Technik und Materialien). Man ist auch bereit, in Hometraining-Geräte zu investieren und die Ernährung umzustellen bzw. sie mit spezifischen Nahrungsmitteln (Fitnessdrinks, Proteinshakes) zu optimieren. Performer sind für viele Sportarten offen, von individuellem Training (im Studio, joggen) bis zu Mannschaftssport und Sportevents, bei denen das Networking im Vordergrund steht.

Expeditive: Trendorientierte (Team-)Player

Expeditive sind ein sportbegeistertes Milieu. Trendsportarten nehmen hier oft ihren Anfang (Slacklining, Parcours) und in Vergessenheit geratene Sportarten werden von ihnen oft wieder reaktiviert bzw. neu interpretiert (Trimm-Dich-Pfade als individuelles Outdoor-Fitnessstudio). Auch setzen sie gesundheitsbewusste Ernährungstrends (z.B. pflanzlicher Fleischersatz) – häufig allerdings weniger aus einem expliziten Gesundheitsgedanken, denn als Element ihres

Vor allem für Expeditiv und Liberal-Intellektuelle ist Sport wichtig, um fit zu bleiben



Anteil derjenigen Befragten, die der Aussage voll und ganz zustimmen, dass sie versuchen, sich durch regelmäßige sportliche Betätigung fit zu halten.
 Quelle: B4P 2018 III Basis = 30.105 Fälle; deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre, © SINUS 2019

■ = überrepräsentiert ■ = durchschnittlich □ = unterrepräsentiert

Milieuspezifische Gesundheits-Mindsets im Überblick



Sinus-Milieus: Die Abbildung zeigt die unterschiedlichen Motivationen zur sportlichen Betätigung der Sinus-Milieus

Lifestyles. Wichtig ist diesem Milieu die Verknüpfung von sportlicher Aktivität, Lifestyle und Spaß. Expeditiven sind offen für Sport-Gadgets und -Apps – wobei die Tendenz zu erkennen ist, dass der Freizeitbereich zunehmend zum Digital Detox genutzt wird.

Adaptiv-Pragmatische: Work-Fun-Balance

Adaptiv-Pragmatische treiben Sport aus verschiedenen Gründen: weil man etwas für die Gesundheit tun muss, vom Job abschalten will, Spaß haben und sich mit anderen treffen möchte. Die soziale Dimension spielt eine besondere Rolle. Sportaktivitäten werden häufig in Familie geplant oder als Verabredung mit Freunden. Lockere Treffen zum Joggen oder eine gemeinsame Kursteilnahme können dazu motivieren, etwas Gesundes zu tun. Adaptiv-Pragmatische sind offen für Maßnahmen, die ihnen das Sportleben einfacher machen, seien es besonders kalorienarme oder vitaminreiche Nahrungs(ergänzungs)mittel oder Selbstoptimierungs-Gadgets. Zum Teil aus Unsicherheit oder aus Bequemlichkeit ist für das Milieu auch Home-Training via YouTube oder Online-Fitnesskurse interessant. Wellnessangebote als bewusste Auszeit vom Alltag werden geschätzt – sind aber eher eine Ausnahme, die man sich ab und an gönnt.

Sozialökologische: Ayurvedische Gelassenheit

Der Gedanke der Selbstoptimierung ist sozialökologischen nicht nur fremd, er wird sehr kritisch betrachtet. Eine gesunde Lebensweise entsteht für sie aus der Symbiose von Körper und Geist. Man präferiert sportliche Aktivitäten, die sowohl den Geist als auch den Körper stärken. Gesundheit ist häufig Bewusstseinsache. Nichtsdestotrotz geht es auch darum, sich im eigenen Körper wohlfühlen – was jeder für sich selbst individuell interpretieren kann. Es geht ihnen selten um Erfolge bei Wettkämpfen oder ästhetische Ideale. Bei der Sportausrüstung beschränkt man sich oft auf das Wesentliche, ist hier aber durchaus bereit, Geld auszugeben. Von Lifestyle-Spielereien hält man hingegen nichts. Prinzipiell spielt Nachhaltigkeit bei Konsumententscheidungen eine wichtige Rolle.

Hedonisten: Leidenschaftliche Bodytuner

Für Hedonisten geht es bei sportlichen Aktivitäten meist darum, den eigenen Körper zu optimieren, um einem bestimmten Ideal zu entsprechen. Sehen und gesehen werden ist ein nicht zu unterschätzender Motivator. Gesundheit als Wert an sich ist eher zweit-

rangig. Es sind vor allem extrinsische Motive (abnehmen, Muskelaufbau), die Hedonisten zu gesundheitsbewussterem Verhalten bewegen. Was zählt, ist der sichtbare

Erfolg. Stellt sich dieser nicht wie gewünscht ein, fehlt schnell das Durchhaltevermögen. Daneben sind Hedonisten glühende Anhänger von Trend- und Extremsportarten. Für viele bedeutet Gesundheitsbewusstsein auch, sich nicht zu viele Gedanken und Stress zu machen. Ernährung wird bewusst miteinbezogen, wenn sie einem bestimmten Zweck dient. Beliebt sind Fitnessgetränke, Proteinshakes oder eiweißhaltige Ernährung, womit die sportlichen Bemühungen unterstützt werden sollen. Wenn es darum geht, den eigenen Körper zu definieren, stattet sich dieses Milieu auch zu Hause mit entsprechenden Geräten aus.

33 %

der Expeditiven wollen sich durch sportliche Betätigung fit halten

Distanzierte: Mitte, Traditionelle und Prekäre

Diese Milieus sind weniger sportlich aktiv. Das Wissen um die Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung, Entschleunigung und eigener Gesundheit ist begrenzt und die Möglichkeiten persönlicher Einflussnahme werden heruntergespielt. Milieutypische Sportarten sind häufig Wandern, (Nordic) Walking oder Angeln – also Aktivitäten, die ohne größeren Aufwand oder Anstrengungen betrieben werden können. Ein expliziter Gesundheitsgedanke steckt auch nicht immer hinter der Betätigung, oft ist es Freizeitbeschäftigung oder Urlaubsaktivität. In diesen Milieus wird vergleichsweise wenig Geld für Zubehör und Ausrüstung ausgegeben – viele setzen auf Angebote bei den Discountern. Psychischer Gesundheit wird meistens sehr wenig bewusste Aufmerksamkeit geschenkt. Bei der Ernährung zählt, was schmeckt, auf gesunde Lebensmittel wird selten geachtet. ■

Frauke Stockmann



■ Frauke Stockmann ist seit 2013 als Research & Consulting am Heidelberger Standort des Sinus-Instituts tätig. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind unter anderem strategische Zielgruppen, kundenspezifische Segmentierungen und internationale Forschung.