



**Fit in den Tag**  
Immer mehr Menschen nutzen Internet-Portale oder Apps für eine ausgewogenere Ernährung



**Studie**

# Gesünder leben

Foto: iStock

**G**erade zum Jahreswechsel nehmen sich die Menschen allenthalben vor. Meist geht es um das Thema Gesundheit. Zu den beliebtesten Vorsätzen gehören wohl: keine Zigaretten mehr, weniger Alkohol, eine ausgewogenere Ernährung, mehr Sport und weniger Pfunde.

Studien zeigen, dass sich immer mehr Menschen kritisch mit sich selbst auseinandersetzen – nicht nur rund um Silvester. Häufig sind sie umfassend über ihren Gesundheitszustand informiert. Dabei geht es einerseits um die Behandlung von Krankheiten, andererseits aber auch um die Verbesserung der Lebensqualität

durch einen gesunden Lebenswandel. Da diese Vorsorge nicht oder nur teilweise von den Krankenkassen abgedeckt wird, entstand sukzessive ein Markt für privat finanzierte Produkte und Dienstleistungen: der zweite Gesundheitsmarkt.

DEUTSCHLAND TEST hat das Thema zusammen mit dem Analyse- und Beratungshaus ServiceValue ein weiteres Mal unter die Lupe genommen. Dabei erwies sich der Markt als facettenreicher denn je – von frei verkäuflichen Arzneimitteln über individuelle Gesundheitsleistungen, Fitness- und Wellness-Angebote bis hin zu Ernährungsportalen und Diät-Apps. Das ehrlichste Urteil ist dabei von den-

jenigen zu erwarten, die die Angebote genutzt haben – den Kunden. Und genau die wurden um ihre Meinung gebeten.

Anschließend wurden die Erfahrungen und Bewertungen nach dem Schulnotenprinzip erfasst und ausgewertet (Details s. Kasten unten). In Summe sind die Ergebnisse auch in diesem Jahr gut bis ordentlich. Allerdings gibt es in den einzelnen Branchen beziehungsweise Kategorien doch deutliche Unterschiede in der Bewertung. Die folgenden Seiten zeigen, welche Anbieter bereits fit für die Zukunft sind. ■ ▶

MAIKA BONNER/THORSTEN JACOBS

## Mehr Sport, gesünderes Essen, weniger Gewicht – welche Fitness-Angebote, Ratgeber und Einrichtungen von den Kunden besonders geschätzt werden

### Methodik

#### Der Test

Bei der Untersuchung handelte es sich um eine Online-Befragung, bei der die Teilnehmer die verschiedenen Anbieter des sogenannten zweiten Gesundheitsmarkts beurteilen konnten (Dezember 2019). Von den registrierten Teilnehmern liegen soziodemografische Merkmale vor, sodass bevölkerungsrepräsentativ eingeladen werden konnte. Darüber hinaus wurden keine Kundenadressen der Anbieter eingeholt oder genutzt. Die Befragung – durchgeführt von dem Kölner Analyse- und Beratungshaus ServiceValue im Auftrag von DEUTSCHLAND TEST – erfolgte eigeninitiiert und ohne Einbindung der untersuchten Anbieter. Jeder Teilnehmer erhielt zunächst eine für ihn überschaubare Auswahl von Anbietern zur Bewertung beziehungsweise zur Angabe, ob er bei diesem Anbieter überhaupt Kunde war oder ist. Pro Anbieter wurden mindestens 150 Kundenstimmen eingeholt. Die konkrete Fragestellung der Untersuchung lautete: „Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit den Produkten/Leistungen des Anbieters (...) ? Bitte beurteilen Sie aus eigener Kundenerfahrung in den letzten 24 Monaten.“ Die konkreten Antwortmöglichkeiten waren dabei: „begeistert“ (1), „sehr zufrieden“ (2), „zufrieden“ (3), „eher zufrieden“ (4), „eher nicht zufrieden“ (5) sowie „nicht zufrieden“ (6).

#### Die Auswertung

Für das Ergebnis wurde für jeden Anbieter der Mittelwert der abgegebenen Noten berechnet. Ein Wert von 1 würde bedeuten, dass alle Kunden begeistert von diesem Anbieter waren. Ein Wert von 6 hingegen gäbe an, dass alle befragten Kunden nicht zufrieden waren. Anhand der Mittelwerte wurde ein Ranking über alle untersuchten Anbieter innerhalb der Branchen beziehungsweise der Kategorien erstellt. Die Anbieter mit der höchsten Kundenzufriedenheit innerhalb eines Bereichs tragen die Auszeichnung „Beste“. Anbieter, deren Zufriedenheitswerte über dem Mittelwert liegen, werden mit dem Prädikat „Top“ ausgezeichnet. Wer unter dem Schnitt bewertet wurde, wird nicht mehr in den Tabellen abgebildet. Insgesamt liegen der Befragung 40.718 Kundenstimmen zu 225 Anbietern zugrunde. Zugeordnet wurden die Anbieter zwei übergeordneten Bereichen und 20 Branchen/Kategorien.



### Testfelder

Branchen/Kategorien	Note (Ø)
Day Spas	2,83
Fitnessstudios (stationär)	2,96
Homöopathische Arzneimittel	3,14
Medizinische Hautpflege	2,75
Mikrobiom-Analyse	3,20
Mutter & Kind-Kurse	2,90
Naturkosmetik	2,86
Raucherentwöhnungskurse	3,05
Schadstoffarme Inneneinrichtung	3,02
Schlankheitsmittel	3,15
Sport- & Wellness-Angebote	2,85
Thermen	2,99
Ernährungs-/Diät-Apps	3,09
Fitness-Apps	3,08
Fitnessstudios & -programme (online)	3,14
Gesundheitsportale	3,07
Online-Diätprogramme & -Coaches	3,06
Online-Kochportale	2,95
Online-Kochschulen	3,17
Online-Yoga	3,18

Quelle: ServiceValue (2020), Note = Mittelwert der abgegebenen Kategorien

## Vor Ort erleben

Fitnesskurse, Wellness-Angebote, Pflegeprodukte: Wer Gesundheit vor Ort erleben will – quasi zum Anfassen –, hat vielfältige Möglichkeiten. Praktisch lassen sich die Angebote nach Lust und Laune oder nach Bedürfnis und Befindlichkeit auswählen. Unterteilt hat DEUTSCHLAND TEST den Themenblock in elf verschiedene Kategorien. In der Tabelle rechts sind alle Testsieger der jeweiligen Kategorien aufgeführt. Nicht abgebildet wurden Anbieter, deren Bewertung seitens der Kunden unter dem jeweiligen Durchschnitt lag.

Wie haben die Kunden geurteilt? Spitzenreiter bei den Thermen ist wie in den Vorjahren die Unternehmensgruppe Wund, die mit der Thermo Erding das größte Thermalbad Europas betreibt. Zum Unternehmen gehören außerdem die Thermo Bad Wörishofen, das Badeparadies Schwarzwald, die Badewelt Sinsheim und die Thermen & Badewelt Euskirchen. Bei den Day Spas, die sich anders als die Bäder rein auf Wellness fokussieren, liegt Meridian Spa knapp vor dem Angebot der Dorint Hotels und Vabali Spas. Das beste Sport- und Wellness-Angebot in der Kategorie Hotels haben nach Einschätzung der Kunden die Robinson Clubs. Dahinter folgen die Lindner Hotels & Resorts sowie die Steigenberger-Gruppe. Bei den Fitnessstudios kommt Injoy am besten bei den Kunden an, auf den Plätzen zwei und drei folgen Kieser Training und Clever Fit. Allen Carr's Easyway ist wie im Vorjahr der Testsieger bei den Raucherentwöhnungsprogrammen. In der Rubrik Mutter & Kind-Kurse überzeugt besonders SuperMamaFitness, im Bereich der Schlankheitsmittel bekam Xlim Aktiv das beste Zeugnis ausgestellt. Ebenfalls Gegenstand der Untersuchung waren die fünf Kategorien schadstoffarme Inneneinrichtung, homöopathische Arzneimittel, Mikrobiom-Analyse, Naturkosmetik und medizinische Hautpflege (alle Ergebnisse s. Tabelle rechts).



**Gemeinsame Übungen**  
Kurse für Mutter und Kind erfreuen sich regen Zulaufs

Foto: iStock



### Alle Testsieger auf einen Blick

Einrichtungen/Kurse/Produkte	Note
<b>Day Spas</b>	
Meridian Spa	2,63
Wellness und Beauty der Dorint Hotels & Resorts	2,68
Vabali Spa	2,70
Shiseido Spas (Vitalhotel Alter Meierhof, Hotel Rosenalp, Hotel Sonnenalp)	2,72
Pürovel Spa & Sport (Swissôtel)	2,73
<b>Fitnessstudios (stationär)</b>	
Injoy	2,68
Kieser Training	2,76
Clever Fit	2,80
Mrs. Sporty	2,81
Holmes Place	2,82
Easyfitness	2,91
Fitness First	2,93
Easy Sports	2,94
Team World of Fitness (WOF)	2,94
<b>Homöopathische Arzneimittel</b>	
Weleda Arzneimittel	2,97
Wala Arzneimittel	3,07
ISO-Arzneimittel	3,10
<b>Medizinische Hautpflege</b>	
Linola	2,52
Eucerin	2,53
Bepanthal	2,55
Kneipp	2,57
Sebamed	2,59
Allpresan	2,66
Balea MED	2,66
Isana MED	2,67
Eubos MED	2,71
<b>Mikrobiom-Analyse</b>	
Atlas Biomed	3,13
Medivere Diagnostics	3,18
<b>Mutter &amp; Kind-Kurse</b>	
SuperMamaFitness	2,66
Laufmamalauf	2,71
Kanga	2,80
<b>Naturkosmetik</b>	
Weleda Naturkosmetik	2,55
Lavera	2,68
Alva Naturkosmetik	2,73
Dr. Hauschka	2,80
Sante Naturkosmetik	2,84
Annenmarie Börlind	2,86
Bioturm	2,86
<b>Raucherentwöhnungskurse</b>	
Allen Carr's Easyway	2,89
Clever rauchfrei	2,95
Rauchfrei-Programm	2,98
<b>Schadstoffarme Inneneinrichtung</b>	
Naturmöbel-Manufaktur	2,82
Allnatura	2,86
Hartmann	2,87
Rauch Möbel	2,88
Benuta	2,89
Waschbär	2,89
Nils Holger Moormann	2,92
Silenta	2,98
Hessnatur	2,99
Löwe Naturmöbel	3,00
<b>Schlankheitsmittel</b>	
Xlim Aktiv	2,87
Refigura	2,97
Optifast	2,98
Shape World	3,02
Formoline L112	3,08
Almased Vitalkost	3,09
FiguraNorm	3,12
<b>Sport- &amp; Wellness-Angebote</b>	
Robinson Clubs	2,67
Lindner Hotels & Resorts	2,69
Steigenberger Hotels & Resorts	2,80
Best Western Plus	2,83
<b>Thermen</b>	
Unternehmensgruppe Wund (Thermo Erding, Thermo Bad Wörishofen, Badeparadies Schwarzwald, Badewelt Sinsheim, Thermen & Badewelt Euskirchen)	2,68
Kristall Bäder	2,85
Palais Thermal	2,9
Mediterana	2,97
Bali Thermo	2,98

Quelle: ServiceValue (2020); abgebildet sind nur Unternehmen und Marken, deren Note über dem Mittelwert der jeweiligen Kategorie liegt

## Fit und mobil

Wenn es um Themen wie Gesundheit, Ernährung oder Prävention geht, kann ein solides Grundwissen nicht schaden. Erste Hilfe bietet wie so oft das Internet. Die Suchmaschine Google spuckt bei der Eingabe dieser Suchwörter zig Millionen Treffer aus. Nur werden brauchbare Informationen und zielführende Tipps aber leider immer wieder von falschen Aussagen und heiklen Ratschlägen durchkreuzt. Wer also auf Nummer sicher gehen will, was richtig ist und was nicht, sollte sich im Zweifel kompetent beraten lassen und bewährte Angebote nutzen.

Dennoch liegt das Internet – gerade, was das Thema Gesundheit angeht – voll im Trend. Großer Bestandteil der Studie war daher auch die Frage, wie verschiedene Online-Anbieter von den Nutzern bewertet werden. Dieser Erfahrungsschatz hilft anderen bei der Auswahl des passenden Angebots. Natürlich kann bei der Vielzahl der Seiten und Apps kein Anspruch auf Vollständigkeit bestehen. Es gibt ohne Zweifel zahlreiche gute und informative Seiten, die in diesem Test nicht Gegenstand der Abfrage waren beziehungsweise sein konnten – wenn beispielsweise zu wenig Stimmen eingesammelt werden konnten oder wenn die Reichweite nicht groß genug war. Unterteilt wurde das Themenfeld „Fit und mobil“ in insgesamt acht Bereiche. Das waren: Ernährungs- und Diät-Apps, Fitness-Apps, Online-Fitnessstudios, Gesundheitsportale, Online-Diätprogramme, Online-Kochportale, Online-Kochschulen sowie Online-Yoga. In der nachstehenden Tabelle sind alle Anbieter aufgeführt, die in der jeweiligen Kategorie von den Nutzern besser als der Durchschnitt bewertet wurden.



**Fitness- und Coaching-App**  
Dank mobiler Anwendungen jederzeit auf dem aktuellen Stand



### Alle Testsieger auf einen Blick

Internet-Seiten/Online-Angebote/Apps	Note
<b>Ernährungs- &amp; Diät-Apps</b>	
Eat Smarter	2,94
Abnehmen mit Genuss	2,98
CaloryGuard Pro	2,98
FatSecret	2,99
Weight Watchers	3,00
Arise	3,02
Trink Wecker	3,03
Noom	3,05
FoodCheck	3,05
<b>Fitness-Apps</b>	
30 Tage Fitness Challenge	2,92
Seven – 7-Minuten-Training	2,94
RunKeeper	2,95
Ratiopharm Rückenschule	2,97
Adidas Running by Runtastic	3,01
Under Armour	3,06
<b>Fitnessstudios &amp; -programme (online)</b>	
www.gymondo.de	2,81
www.fitnessraum.de	2,85
www.myfitnessvideo.com	2,92
www.pilatesandfriends.info	2,98
www.bodyboom.de	2,98
www.machdichkrass.de	3,12
<b>Gesundheitsportale</b>	
www.apotheken-umschau.de	2,85
www.gesundheitsinformation.de	2,94
www.netdoktor.de	2,98
www.onmeda.de	3,03
www.patienten-information.de	3,03
www.praxisvita.de	3,06
<b>Online-Diätprogramme &amp; -Coaches</b>	
www.weightwatchers.de	2,89
www.intueat.de	2,92
www.my-slimcoach.de	2,96
www.size-zero.de	2,99
www.bodychange.de	3,00
<b>Online-Kochportale</b>	
www.chefkoch.de	2,51
www.essen-und-trinken.de	2,77
www.kochbar.de	2,84
www.lecker.de	2,85
www.eatsmarter.de	2,85
www.daskochrezept.de	2,88
www.frag-multi.de	2,95
<b>Online-Kochschulen</b>	
www.justcookit.de	3,07
www.schuhbecks-video-kochschule.de	3,09
www.herdblog.de	3,11
www.kochstart.de	3,13
<b>Online-Yoga</b>	
www.yogaraumonline.de	2,99
www.perfectyoga.de	3,03
www.yogaeasy.de	3,05

Quelle: ServiceValue (2020); abgebildet sind nur Unternehmen und Marken, deren Note über dem Mittelwert der jeweiligen Kategorie liegt

Foto: AdobeStock