

10.10.2025 - 12:00 Uhr

Wellbeing neu gedacht: ASICS präsentiert die Everyday Escape Kampagne zum World Mental Health Day



Neuss (ots) -

Schon 15 Minuten Bewegung reichen aus, um Körper und Geist in Einklang zu bringen - und wirken nachhaltiger als eine Woche Wellnessurlaub.

- ASICS arbeitet mit Schauspielerin und Autorin Natasha Rothwell als Marken-Botschafterin zusammen und zeigt: Bewegung ist eine einfache Alternative zu teuren Wellnessreisen.
- Neue Studie zeigt: Die positiven Effekte von Wellnessurlauben sind oft nur von kurzer Dauer - lange Anreise und hohe Kosten erhöhen den Stress.
- 'Everyday Escape'-Untersuchung: Schon 15 Minuten Bewegung steigern das mentale Wohlbefinden um 21 % stärker als ein Wellnessurlaub.
- 71 % sehen tägliche Bewegung als wirksamer gegen Stress, 65 % als stärkeren Stimmungsaufheller.

Zum World Mental Health Day am 10. Oktober stellt ASICS neue Forschungsergebnisse vor, die eindrucksvoll zeigen: **Wohlbefinden ist näher, leichter und zugänglicher, als viele denken.** Es braucht keine teuren Retreats, keine langen Flugreisen und keine aufwendigen Programme - manchmal genügt schon ein kleiner Moment im Alltag, um Körper und Geist spürbar zu stärken.(1)

Das Interesse der Deutschen an Wellnessreisen wächst: Die Suchanfragen nach Retreats haben sich im letzten Jahr mehr als verdoppelt (+113 %).(2) Gleichzeitig zeigt eine aktuelle ASICS-Studie(3): Deutsche Wellnessreisende legen im Schnitt 1.761 Kilometer zurück und geben durchschnittlich 1.525 Euro für ihren Aufenthalt aus, doch die Erwartungen werden häufig nicht erfüllt. 69 % der Befragten gaben an, dass ihre Reise nicht ihren Vorstellungen entsprach. 59 % berichteten, dass die positiven Effekte sofort oder kurz nach der Rückkehr wieder verschwanden. Für einige stieg der Stress sogar: 29 % nannten die Kosten, 25 % die lange Anreise als zusätzliche Belastung.

Die von Dr. Brendon Stubbs (King's College London) geleitete 'Everyday Escape'-Studie belegt, dass bereits 15 Minuten und 9 Sekunden Bewegung(4) das mentale Wohlbefinden um 21 % stärker steigern als eine Woche Wellnessurlaub. Wer sich täglich bewusst Zeit für Bewegung nimmt, fühlt sich entspannter, ausgeglichener und energiegeladener und profitiert länger davon als nach einem Retreat. 71 % empfanden tägliche Bewegung als

wirksamer gegen Stress, 65 % als stärkeren Stimmungsaufheller und 73 % berichteten von länger anhaltenden positiven Effekten als nach ihrem letzten Retreat. Um noch mehr Menschen zu zeigen, wie sie durch Bewegung ihr persönliches Wohlfühl-Ziel erreichen können, arbeitet ASICS mit Schauspielerin, Autorin und Wellness-Expertin Natasha Rothwell als 'Everyday Escape'-Botschafterin zusammen. Sie gibt Impulse, wie sich kleine, aber wirkungsvolle Bewegungseinheiten leicht in den Alltag integrieren lassen und macht so Wohlbefinden für alle zugänglich.

"Ich glaube fest an die Kraft der Bewegung - nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. Natürlich kann man Tausende von Dollar ausgeben oder um die halbe Welt fliegen, um sich besser zu fühlen. Oder man geht einfach vor die Tür und bewegt sich. Dein 'Everyday Escape' kann ein Spaziergang sein, ein Stretch, ein Tanz in deiner Küche. Es ist kostenlos, simpel und ein Moment ganz für dich. Wellness sollte kein Luxus sein. Es sollte etwas sein, das allen zugänglich ist - jeden Tag. Wenn wir uns bewegen, geht es uns besser. Und genau diese Art von Escape verdient jede und jeder von uns." **Natasha Rothwell, ASICS' 'Everyday Escape'-Botschafterin**

Weltweit ruft ASICS dazu auf, einen #EverydayEscape einzulegen und die positiven Effekte selbst zu spüren. Wer sich 15 Minuten Zeit für Bewegung nimmt, wird dazu aufgerufen, seinen 'Everyday Escape' zu teilen und damit Spenden für Organisationen zur Förderung der mentalen Gesundheit weltweit zu unterstützen.

"Es ist beeindruckend zu sehen, welchen Einfluss schon 15 Minuten Bewegung auf das mentale Wohlbefinden haben. Die Ergebnisse zeigen, dass kurze Bewegungseinheiten die Stimmung heben und Stress wirksamer abbauen können als ein Wellnessurlaub. Alle Teilnehmenden gaben an, diese Routine auch künftig beizubehalten und 81 % wollen Bewegung nun klar gegenüber einem weiteren Retreat priorisieren. Eine Auszeit mag kurzfristig helfen, doch Bewegung sorgt für langfristige Effekte." **Dr. Brendon Stubbs, führender Experte für Bewegung und mentale Gesundheit am King's College London**

"Wir bei ASICS sind überzeugt, dass man nicht weit reisen muss, um dem Alltag zu entfliehen. Deshalb laden wir alle dazu ein, einen 'Everyday Escape' zu erleben - 15 Minuten Bewegung, die Körper und Geist zu einem besseren Ort führen. Bei ASICS glauben wir seit jeher an die Kraft der Bewegung, selbst in kleinen Momenten, um das Wohlbefinden zu stärken. Das ist der Grund, warum wir gegründet wurden und warum wir ASICS heißen: Anima Sana in Corpore Sano - Sound Mind in a Sound Body. Wir hoffen, dass sich viele Menschen am World Mental Health Day anschließen und ihren eigenen 'Everyday Escape' erleben. Denn wenn du deinen Körper bewegst, bewegst du auch deinen Geist." **Gary Raucher, Head of Global Marketing bei ASICS**

Weitere Informationen und Inspirationen für deinen 'Everyday Escape': asics.com/everydayescape

Hinweise für Redaktionen

(1) Das ASICS 'Everyday Escape' Studie fand vom 4.-18. August 2025 unter Leitung von Dr. Brendon Stubbs (King's College London & Universität Wien) statt. Teilgenommen haben 17 Personen aus Großbritannien, den USA und Australien, die im letzten Jahr einen Wellnessurlaub besucht hatten. Alle gaben ihr Einverständnis vor Beginn der Studie.

Die 'Everyday Escape'-Untersuchung (n=17) ist als erste Proof-of-Concept-Studie zu verstehen, die durch eine weltweite Befragung von 11.000 Personen untermauert und durch externe wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt wurde.

(2) Quelle: Google-Suchdaten, Juli 2024 - Juli 2025

(3) Im Rahmen der 'Everyday Escape'-Untersuchung wurde im August 2025 eine Befragung in 16 Märkten durchgeführt (u. a. Deutschland, Großbritannien, USA, Frankreich, China, Japan). Insgesamt nahmen 11.000 Personen teil. In jedem Markt war die Stichprobe nach Alter und Geschlecht repräsentativ.

(4) Der ASICS State of Mind Score wird auf Basis von 10 kognitiven und emotionalen Faktoren (z. B. Gelassenheit, Resilienz, Energie) errechnet und reicht von 0 bis 100.

Pressekontakt:

Nikola Meyerding | Senior Comms Manager | nikola.meyerding@boldberlin.com
Sophia Duwensee | Comms Manager | sophia.duwensee@boldberlin.com
BOLD Communication & Marketing GmbH | Torstrasse 68 | 10119 Berlin | +49 30 2021577 220

Medieninhalte



01. ASICS Everyday Escape_Hero Image 1 (wellness) / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/76670 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100017993/100935845> abgerufen werden.