



Wanderpause in Gstaad, Berner Oberland (c) Destination Gstaad, Melanie Uhkoetter

04.06.2019 09:45 CEST

Neue Studie zeigt: Wandern hilft gegen Stress

Eine neue, ländervergleichende Studie des Zürcher Meinungsforschungsinstitut sotomo zeigt: Der Volkssport Wandern ist der populärste Ausgleich zum Stress in der Leistungsgesellschaft. Rund 60 Prozent aller Deutschen sieht in der Natur den idealen Ort, sich zu erholen.

In einem erstmaligen repräsentativen Ländervergleich ging das Zürcher Meinungsforschungsinstitut sotomo des renommierten Politgeografen Michael Hermann der Frage nach, welche Bedeutung die Natur und Naturaktivitäten für Menschen in der digitalen Leistungsgesellschaft haben.

In der von Schweiz Tourismus in Auftrag gegebenen Studie wurden 5340 Personen in Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, dem Vereinigten Königreich und der Schweiz befragt.

Mehrheit fühlt sich gestresst

Laut der Studie ist Deutschland ein Land, in dem sich die Menschen im Vergleich besonders oft gestresst fühlen: Drei Viertel der Menschen kennen das Gefühl gestresst zu sein. Als Gründe werden die Anforderungen der Berufswelt (76 Prozent), das „immer erreichbar sein“ (68 Prozent) oder das „dynamisch wirken müssen“ (67 Prozent) genannt. Auch fühlen sich die Deutschen durch Stress oft gesundheitlich beeinträchtigt (58 Prozent).

Die Natur ist ein Sehnsuchtsort

Die Studie zeigt die Natur als einen Sehnsuchtsort. Eine mit 62 Prozent sehr große Mehrheit der Deutschen zieht die Natur als Erholungsraum vor – nur die eigenen vier Wände sind noch etwas populärer (64 Prozent). In allen fünf untersuchten Ländern spielt der Rückzug in die Natur eine zentrale Rolle für die Wahrung des emotionalen Gleichgewichts. Dazu passt, dass Bilder von Landschaften dann als besonders „natürlich“ gelten, wenn die dargestellten Orte einen besonders hohen Erholungswert versprechen. Zum Abschalten vom alltäglichen Stress bewegen sich die meisten Menschen Nordwesteuropas vor allem im Wald oder entlang von Wiesen und Äckern. Wünschen tun sich aber viele eher Gewässer, Berge oder Naturparks. „Dieses Bedürfnis freut uns besonders, weil wir darauf Antworten haben wie See- oder Flusswanderungen oder Mehrtageswanderungen in den Bergen“ erklärt Martin Nydegger, Direktor von Schweiz Tourismus.

Wandern als Volkssport ohne Leistungsdruck

Der Ländervergleich zeigt, dass nicht die sportliche Leistung oder die Suche nach Abenteuer, sondern die Erholung besonders oft als Motiv für das Hinausgehen in die Natur genannt wird. Dabei ist es vor allem die Bewegung in der Natur, die den Befragten als eine der wichtigsten Aktivitäten zum Ausgleich von Druck und Stress überhaupt gilt. Die mit Abstand beliebteste Outdoor-Aktivität ist dabei das Wandern. Wandern kann somit als Kontrast zur Logik der digitalen Leistungsgesellschaft gesehen werden; denn nur eine kleine Minderheit (14 Prozent) setzt sich beim Wandern Leistungsziele. Auch das Mobiltelefon darf gerne zu Hause bleiben: 37 Prozent der befragten

Deutschen lassen ihr Handy auf einer Wanderung ungenutzt.

Wandern auch in Deutschland sehr beliebt

Die Naturbezogenheit in Deutschland ist sehr ausgeprägt. 61 Prozent der Deutschen sind der Ansicht, dass das Rausgehen in die Natur der wirksamste Ausgleich zu Stress ist. So überrascht es nicht, dass auch die Bewegung in der Natur sehr beliebt ist. 43 Prozent der Deutschen bezeichnen sich als aktive Wanderer. Ausschlaggebend für eine geglückte Wanderung ist dabei für 73 Prozent der deutschen Befragten vor allem eine attraktive Naturlandschaft.

Wandern ist Trumpf – ST-Sommer-Kampagne 2019

Schweiz-Gäste sind Wanderfans: Beinahe zwei Drittel der Übernachtungsgäste im Sommer in der Schweiz wandern. Und das Wandern ist besonders für die ländlichen und alpinen Regionen zentraler Bestandteil des touristischen Angebots*. Schweiz Tourismus stellt im Rahmen ihrer diesjährigen Sommer-Kampagne das Wandern ins Zentrum. Ein Fokus liegt dabei auch auf der Bekanntmachung der Fernwanderwege der Schweiz. Wandern ist seit wenigen Jahren eine Trend-Aktivität besonders bei jungen Leuten (18- bis 35-Jährige), und gerade das Fernwandern stößt auf großes Interesse bei jüngeren Zielgruppen*.

*Tourismus Monitor Schweiz 2017

Weitere Informationen zum Urlaub in der Schweiz gibt es im Internet unter MySwitzerland.com, der E-Mail-Adresse info@MySwitzerland.com oder unter der kostenfreien Rufnummer von Schweiz Tourismus mit persönlicher Beratung 00800 100 200 30.

Informationen an die Medien

Weitere Bilder zur touristischen Schweiz stellen wir Ihnen auf www.Swiss-Image.ch zur Verfügung.

Kontaktpersonen



Tassja Dâmaso
Pressekontakt
Leitung Medienarbeit Deutschland
tassja.damaso@switzerland.com
+49 151 11 429 351



Vivienne Hosennen
Pressekontakt
Distriktleitung Süddeutschland | Head of Trade
Medien in Bayern & Baden-Württemberg
vivienne.hosennen@switzerland.com
+49 (0)711 2070 3031



Valerie von Oppeln
Pressekontakt
Medien in Hamburg / Norddeutschland
valerie.vonoppeln@switzerland.com
+49 (0)30 166 375 072



Andrea Daniele
Pressekontakt
Medien in Berlin / Ostdeutschland
andrea.daniele@switzerland.com
+49 (0)30 166 375 074



Krisztina Keilani-Schmidt
Pressekontakt
Medien in Hessen, NRW, Rheinland-Pfalz und Saarland
krisztina.keilani@switzerland.com
+49 (0)69 509 551 005