



Zürich, 6. Mai 2019

Wandern hilft gegen Stress.

Ländervergleichende Studie zeigt: Der Schweizer Volkssport Wandern ist der populärste Ausgleich zum Stress in der Leistungsgesellschaft. Rund zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer zieht die Natur als Erholungsort sogar dem eigenen Zuhause vor.

In einem erstmaligen repräsentativen Ländervergleich ging die Forschungsstelle des renommierten Politgeografen Michael Hermann der Frage nach, welche Bedeutung die Natur und Naturaktivitäten für Menschen in der digitalen Leistungsgesellschaft hat. «Wir haben Grund anzunehmen, dass der traditionelle Volkssport Wandern noch nie so populär war wie heute. Dazu wollten wir natürlich mehr herausfinden», sagt der Direktor von Schweiz Tourismus (ST) Martin Nydegger. In der von ST in Auftrag gegebenen Studie wurden 5'340 Personen in Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, dem Vereinigten Königreich und der Schweiz befragt.

Mehrheit fühlt sich gestresst

Die Schweiz ist das Land, in dem sich die Menschen im Vergleich besonders oft gestresst fühlen: Drei Viertel (76%) der Menschen hierzulande kennen das Gefühl gestresst zu sein, als Gründe werden die Anforderungen der Berufswelt (75 %), das «immer erreichbar sein» (64 %) oder das Mithalten mit der Technologie (53 %) genannt. Dennoch schlägt sich der Stress im Vergleich zu den anderen Ländern seltener auf das Gesundheitsgefühl der Schweizerinnen und Schweizer (53 %) nieder. Die befragten Personen in Frankreich und in UK fühlen sich nämlich deutlich mehr durch Stress gesundheitlich beeinträchtigt (je 61 %), gefolgt von den Deutschen (58 %). Ein erstes Fazit der Studie lautet, dass sich die Schweizerinnen und Schweizer besonders oft in der Natur bewegen und sich deshalb signifikant weniger durch Stress gesundheitlich beeinträchtigt fühlen.

Die Natur ist ein Sehnsuchtsort

Die Studie zeigt die Natur als einen Sehnsuchtsort. Eine mit zwei Dritteln (65 %) sehr grosse Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer zieht die Natur als Erholungsraum sogar den eigenen vier Wänden vor. In allen fünf untersuchten Ländern spielt der Rückzug in die Natur seine 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. Aus der Sicht der Befragten ist Natur vor allem dort, wo der Mensch Erholung findet. In ihrem Alltag 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.



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 Rausgehen in die Natur genannt wird. Dabei ist es nicht lediglich das Verweilen in der Natur, sondern vor allem die Bewegung in der Natur, die von 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 (11 %) setzt sich beim Wandern Leistungsziele. Wandern ist insbesondere in der Schweiz ein regelrechter Volkssport, der als Erholungsaktivität alleine gleichermassen bedeutend ist wie Lesen, Musikhören und TV-Schauen zusammen. «Salopp kann man sagen, Wandern ist zur Erholung so beliebt wie Netflix, Spotify und das Schweizer Fernsehen zusammen», sagt Forschungsleiter Michael Hermann.

Schweiz schwingt im Ländervergleich oben aus

Nirgendwo ist die Naturbezogenheit so ausgeprägt wie in der Schweiz – auch wenn die Natur in den anderen untersuchten Ländern zur Erholung einen sehr hohen Stellenwert hat. Fast drei Viertel (72 %) der Schweizerinnen und Schweizer sind der Ansicht, dass das Rausgehen in die Natur der wirksamste Ausgleich zu Stress ist. Die ähnlichsten Einschätzungen wie in der Schweiz findet man in Deutschland (62 %) und Frankreich (60 %). So überrascht es nicht, dass Schweizerinnen und Schweizer auch punkto Bewegung in der Natur im Ländervergleich den Spitzenplatz erringen. 59 % der Bevölkerung in der Schweiz bezeichnet sich als aktive Wanderer – knapp dreimal so viele wie im Vereinigten Königreich (21 %). Einzig in den Niederlanden (51 %) hat es ähnlich viele aktive Wanderer wie in der Schweiz. «Die Schweizerinnen und Schweizer sind damit die ungekrönten Wanderköniginnen und Wanderkönige Nordwesteuropas.» betont Forschungsleiter Michael Hermann.

Wandern ist Trumpf – ST-Sommer-Kampagne 2019

Beinahe zwei Drittel der Übernachtungsgäste im Sommer in der Schweiz wandern. Und das Wandern ist besonders für die ländlichen und alpinen Regionen zentraler Bestandteil ihres touristischen Angebots*. ST 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 eigentliche 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*

[MySwitzerland.com/wandern](https://www.myswitzerland.com/wandern)

[MySwitzerland.com/sommer](https://www.myswitzerland.com/sommer)

Download touristischer Sommer- und Wanderbilder unter:

[swiss-image.ch/gosummer](https://www.swiss-image.ch/gosummer)

Die Studie «*Sehnsuchtsort Natur in der digitalen Leistungsgesellschaft: Die Schweiz im Ländervergleich*» ist in Kurz- und Langversion verfügbar auf dem [Mediencorner von Schweiz Tourismus](#).

Schweiz Tourismus.



Weitere Auskünfte an die Medien erteilt:

Markus Berger, Leiter Unternehmenskommunikation

Telefon: +41 (0)44 288 12 70, E-Mail: markus.berger@switzerland.com

Medienmitteilung und weitere Informationen unter: [MySwitzerland.com/medien](https://www.myswitzerland.com/medien)