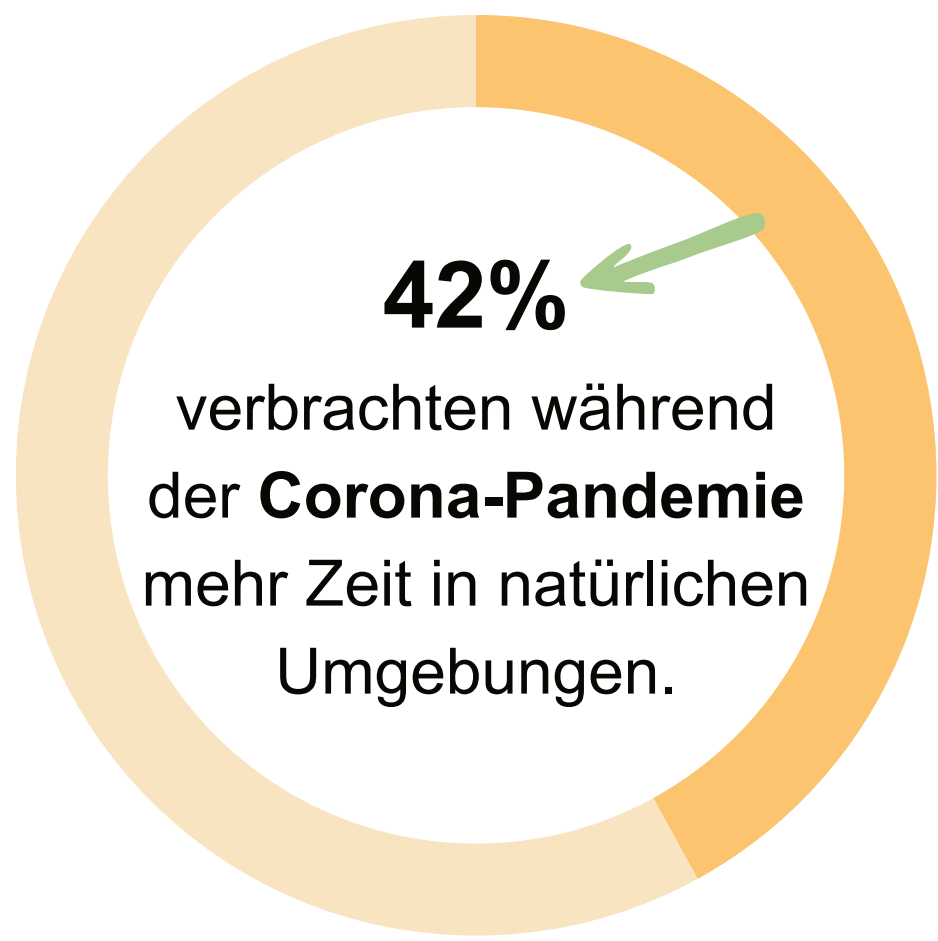


NATUR



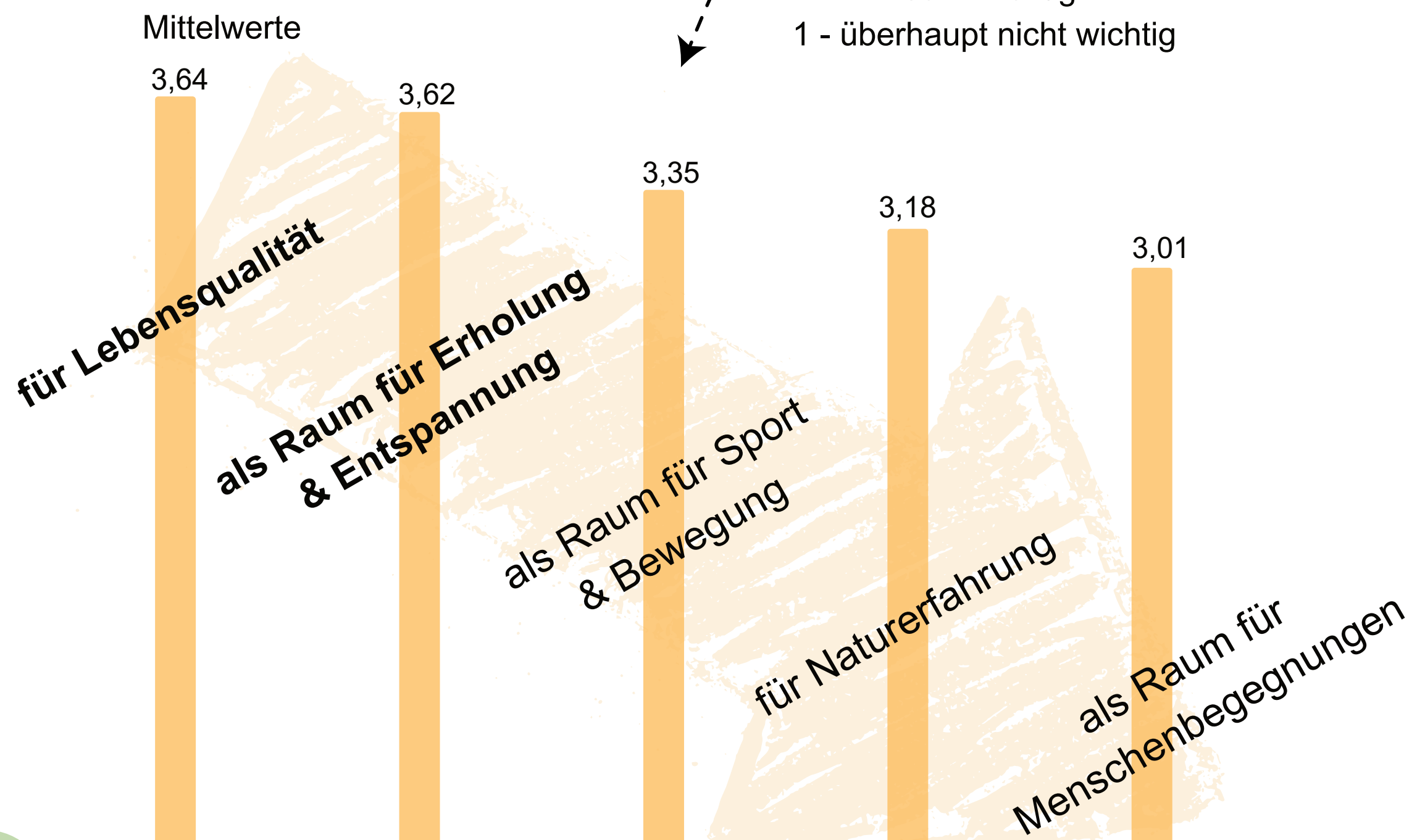
84% schätzen ihren **Zugang zu Naturorten** als einfach oder sehr einfach ein (Distanz & Erreichbarkeit).



5,5 Std/Woche verbringen die Studierenden im Durchschnitt in natürlichen Umgebungen.

Wie wichtig sind Naturorte für Studierende?

Skala:
4 - sehr wichtig ...
1 - überhaupt nicht wichtig



Suchst Du für die Ausübung **körperlicher Aktivität** bewusst **Naturorte** auf?

Ja	38,5%
Gelegentlich	39,8%
Nein	21,7%

Zeit in natürlichen Umgebungen wird oft mit einem höheren Wohlbefinden verbunden.

Es ist jedoch noch nicht evidenzbasiert, ab wie vielen Minuten ein nachhaltiger Gesundheitseffekt zu erwarten ist.

Eine britische Studie fand einen Zusammenhang zwischen einer Dauer von mindestens 120 min/Woche in natürlichen Umgebungen und höherer subjektiver Gesundheit sowie Lebenszufriedenheit.

Quelle: White et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing.

Frauen...

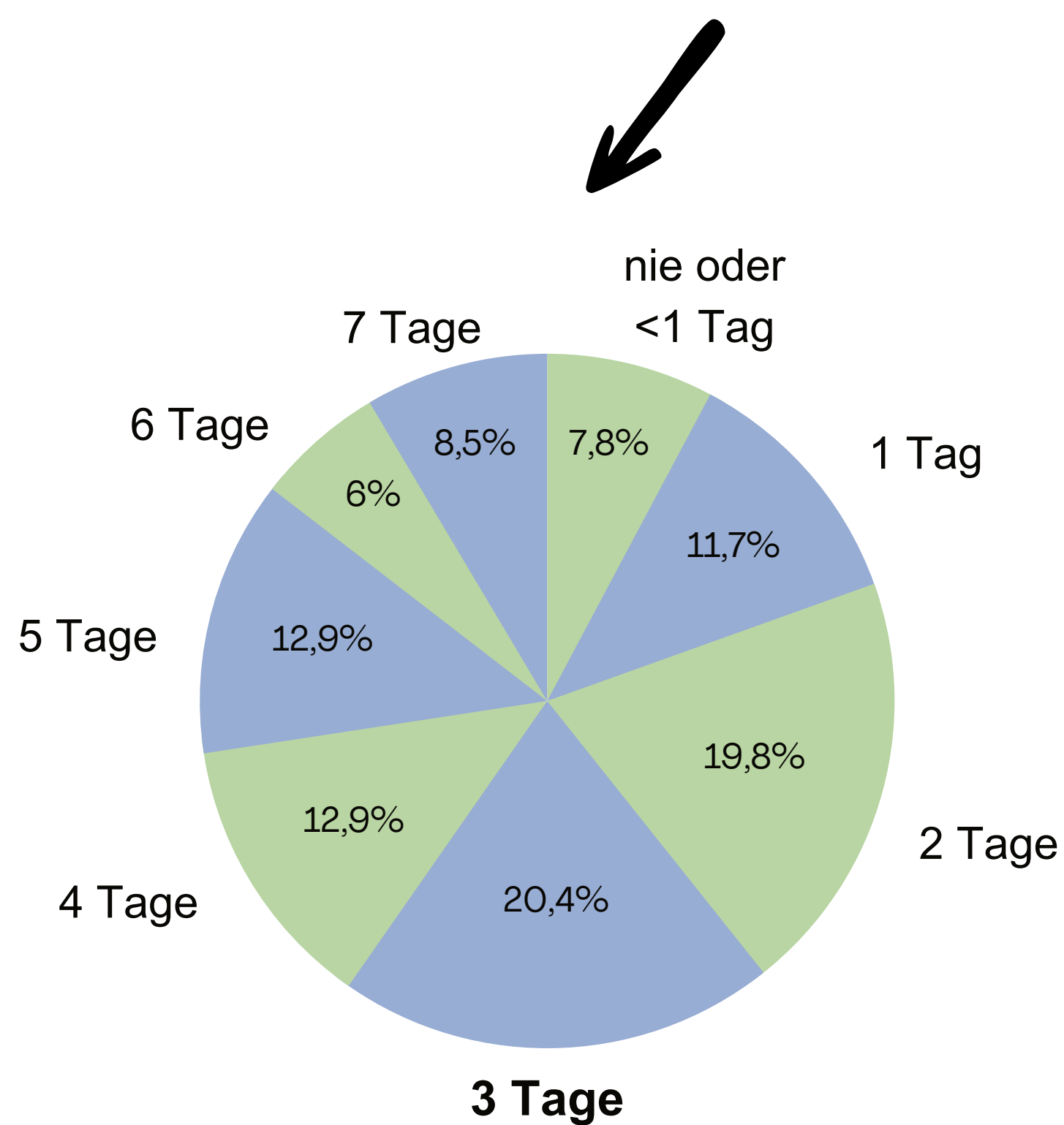
... sind Naturorte für Lebensqualität, Naturerfahrung, als Raum für Begegnungen & Erholung wichtiger als Männern.

... verbringen mehr Zeit pro Woche in der Natur & suchen diese öfter auf als Männer.



An 3 Tagen/Woche

suchen Studierende bewusst Naturorte auf.



Ausdauerorientierte Bewegung hat einen Einfluss auf die Naturnutzung!
Studierende, die die WHO Bewegungsempfehlungen bzgl. moderater Ausdaueraktivität erfüllen (mind. 150min/Wo), suchen häufiger pro Woche Naturorte auf und verbringen mehr Zeit in natürlichen Umgebungen als diejenigen, die diese Empfehlungen nicht erfüllen.

TOP 8 Naturorte in und um BT

