



## Natur pur oder doch lieber Stadtkultur: Wie sich Urlaub auf die mentale Gesundheit auswirkt

Abschalten, Kraft tanken, etwas Neues erleben: Urlaub ist für viele die schönste und wohltuendste Zeit des Jahres und kann auf vielfältige Weise positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit haben. Wir erklären, welche Urlaubsarten und -regionen sich dafür besonders gut eignen.

### Urlaub in der Natur erhöht das mentale Wohlbefinden

Regelmäßige Aufenthalte in der Natur haben bekanntlich einen Effekt auf die mentale Gesundheit. So konnten zum Beispiel die positiven Auswirkungen von Waldlandschaften auf das menschliche Wohlbefinden nachgewiesen werden.<sup>1</sup> Da liegt es nahe, den nächsten Urlaub fernab des Stadtrubels zu verbringen. Dafür muss es nicht unbedingt ins Ausland gehen: Rund ein Drittel Deutschlands ist bewaldet<sup>2</sup>, Landschaften wie der Thüringer oder Bayerische Wald laden zu ausgiebigen Wanderurlaubein ein. Eine weitere Ferienvariante im Freien ist das Camping. Auch hier bietet Deutschland viele Möglichkeiten, aber auch Nachbarländer wie die Niederlande und Frankreich zählen zu beliebten Campingzielen. Wen es hingegen in die Ferne zieht, findet zum Beispiel in den Nationalparks Kanadas endlose Weiten für einen Urlaub, der dem mentalen Wohlbefinden guttut.

---

[1] [https://bfw.ac.at/050/pdf/BFW\\_Bericht147\\_2014\\_GreenPublicHealth.pdf](https://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf)

[2] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1181669/umfrage/anteil-der-waldflaeche-in-deutschland/>

### Zur Ruhe kommen in Wellness und Spa Resorts

Im Urlaub nichts dem Zufall überlassen und bei einem strukturierten Entspannungsprogramm so richtig abschalten: Spezielle Wellness und Spa Resorts bieten eine große Vielfalt an Möglichkeiten für den Stressabbau und die Selbstfürsorge. Auch hier gilt: Sowohl im In- als auch im Ausland ist die Auswahl riesig. Bayern beherbergt beispielsweise genau wie Österreich eine große Anzahl an hochwertigen Wellness-Hotels mitten in der Natur, während Island mit seinen heißen Quellen ein Spa-Erlebnis der ganz besonderen Art bereithält. Ob weit weg oder in der Nähe: Wellness- und Spa-Urlaube haben den großen Vorteil, sich um wenig kümmern zu müssen und dabei Körper und Geist maximal entspannen zu können.

### Beim Städtetrip inspirieren lassen

Ein Städtetrip klingt zunächst eher weniger nach klassischer Erholung, kann aber einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit haben. Wer in die Kultur einer Stadt eintaucht, sich mit den historischen Gebäuden oder der Kunst vor Ort beschäftigt, weitet seinen geistigen Horizont und saugt eine Vielzahl von Eindrücken und Inspirationen auf. Sie können wichtige Anstöße liefern, um die eigene Lebensweise zu überdenken und Veränderungen vorzunehmen, die guttun – zugunsten der mentalen Stärke.

### Meditation, Yoga und Achtsamkeit: Erholende Auszeiten

## an besonderen Orten

Die sogenannten Retreats liegen im Trend. Dabei kommen Reisende an „Wohlfühlorten“ zusammen, um gemeinsam mit Techniken wie Meditation oder Yoga abzuschalten und sich ganz auf sich zu konzentrieren. Übergeordnet steht das Konzept der Achtsamkeit, bei dem es darum geht, körperlich und mental bewusst den Moment im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Die Kurse bei ausgebildeten Experten helfen dabei und können Stress dauerhaft zugunsten des psychologischen Wohlbefindens reduzieren. Besonders beliebte Ziele für Retreats sind Bali oder Thailand, aber auch der europäische Mittelmeerraum, zum Beispiel Portugal, sowie bergige, natürliche Landschaften wie die Alpenregion.

## Bei Abenteuer und Sport neue mentale Kraft schöpfen

Mentale Erholung und Action passen nicht zusammen? Ein Trugschluss, denn wer sich körperlichen Herausforderungen stellt, lernt, die eigenen Grenzen zu überwinden. So kann unter anderem das Selbstvertrauen gestärkt werden, was einen positiven Effekt auf das mentale Wohlbefinden hat. Im Urlaub bieten sich vor allem Sportarten an, die im Alltag nicht ausgeübt werden können, weil es an Zeit oder den notwendigen Bedingungen zählt – so wie das Klettern, Mountainbiking, Skifahren oder Surfen.

Wer mit einem guten Gefühl in den Urlaub geht, hat die beste Voraussetzung, bei der anstehenden Auszeit Körper und Geist zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Dabei hilft auch der Gedanke, bei Krankheit oder Unfällen im Urlaub bestmöglich abgesichert zu sein. Die HanseMerkur bietet dafür [umfassende Versicherungsangebote](#).

---

## Bildquellen

- michael-lammler-XiW0Zu6yu84-unsplash.jpg: Bildquelle: unsplash.com