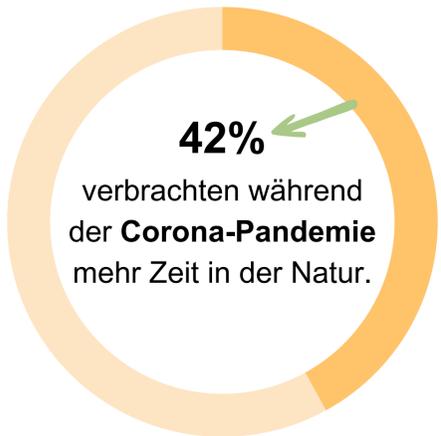
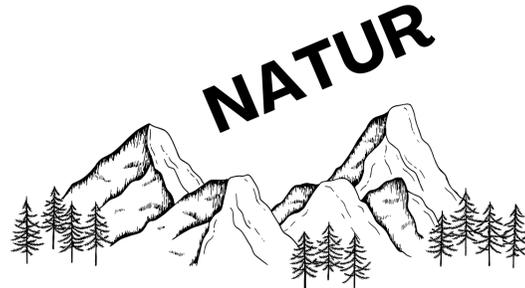
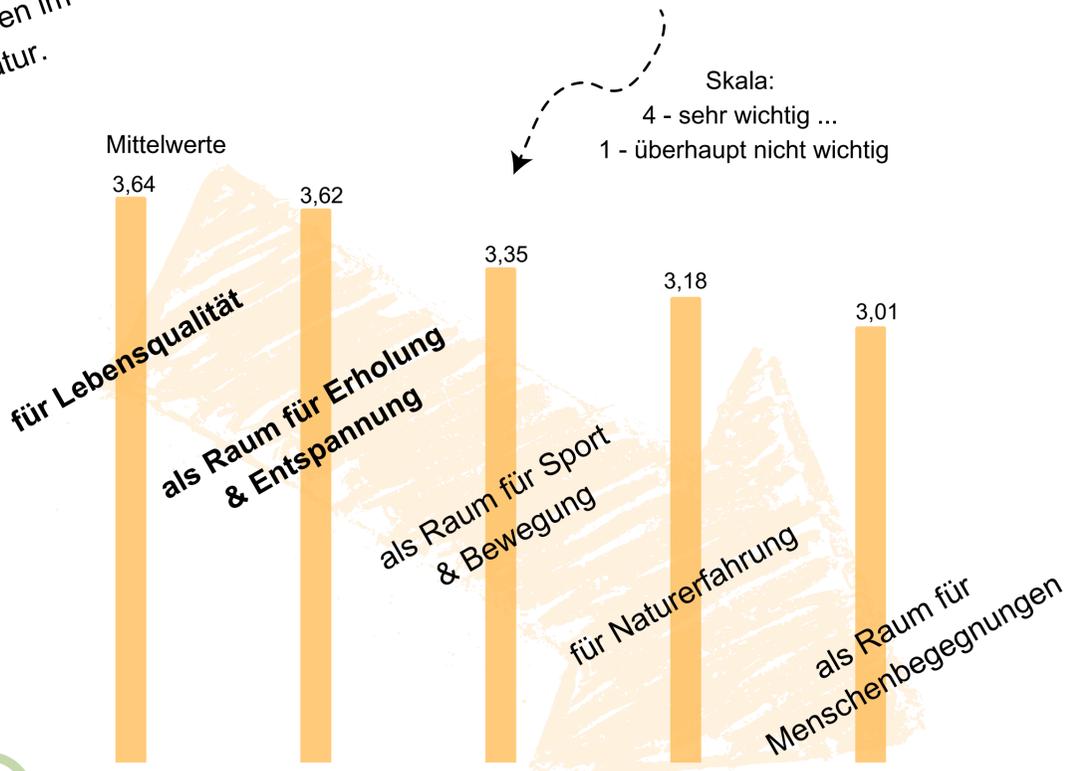


Wie einfach ist es für Dich, in die Natur zu kommen?  
**84%**  
 schätzen die Distanz als einfach oder sehr einfach ein.



**5,5 Std/Woche**  
 verbringen die Studierenden im Durchschnitt in der Natur.

Wie wichtig ist Natur für Studierende?



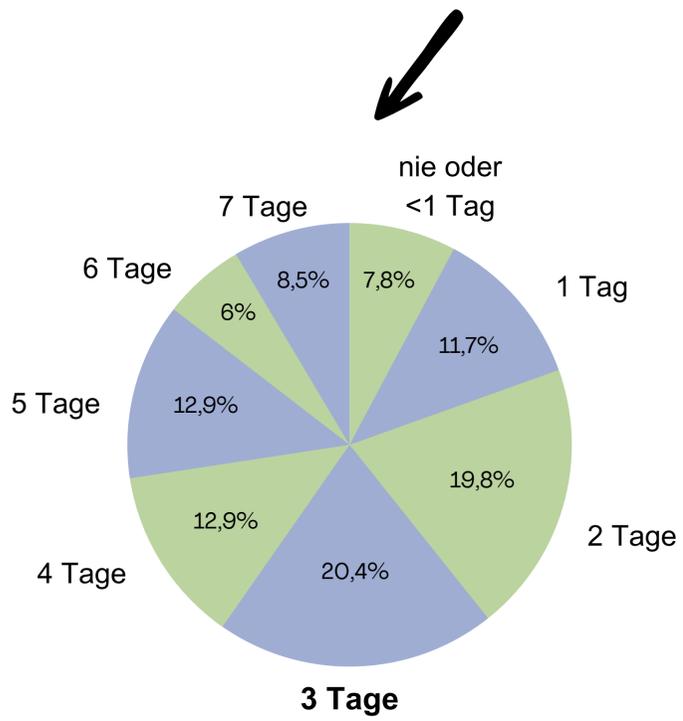
Gehst Du zur **Ausübung körperlicher Aktivität** bewusst **in die Natur**?

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

Zeit in der Natur wird oft mit einem höheren Wohlbefinden verbunden. Es ist jedoch noch nicht evidenzbasiert, ab wie vielen Minuten in der Natur ein nachhaltiger Gesundheitseffekt zu erwarten ist. Eine britische Studie fand einen Zusammenhang zwischen einer Dauer von mindestens 120 min/Woche in der Natur und höherer subjektiven 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...**  
 ... ist Natur für Lebensqualität, Naturerfahrung, als Raum für Menschenbegegnungen & 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 Natur auf.



**Ausdauerorientierte Bewegung** hat einen Einfluss auf die Häufigkeit der Naturnutzung!  
 Studierende, die die WHO Bewegungsempfehlungen bzgl. moderater Ausdaueraktivität erfüllen (mind. 150min/Wo), sind wöchentlich häufiger in der Natur als diejenigen, die diese Empfehlungen nicht erfüllen.

