

VELUX-Studie: Österreicher verbringen kaum mehr als eine Stunde täglich im Freien

- **4 von 10 ÖsterreicherInnen verbringen kaum eine Stunde täglich in der Natur – 92% wünschen sich jedoch mehr Zeit außerhalb geschlossener Räume**
- **Junge Generation noch stärker betroffen: 89% der Erwachsenen waren in ihrer Jugend beträchtlich mehr im Freien als ihre Kinder heute**
- **Tageslicht und Frischluft haben regenerative Effekte für den Menschen: 86% der ÖsterreicherInnen stellen positive Auswirkung an oberste Stelle**
- **Mehr Natur in den eigenen vier Wänden: Pflanzen und Dachfenster als beliebte Optionen**

23. Mai 2019, Wolkersdorf – Indoor statt Outdoor: Knapp zwei Drittel der ÖsterreicherInnen (62%) verbringen mittlerweile nur noch maximal 2 Stunden täglich in der Natur. 4 von 10 Befragten (39%) gaben sogar an, lediglich 1 Stunde oder weniger pro Tag im Freien zu sein. Vor allem jedoch werden die kommenden Generationen noch viel stärker von diesem Trend betroffen sein. Das sind die Kernergebnisse der neuen VELUX Studie „Coming Generation“, die im Auftrag des führenden Dachfensterherstellers durch das YouGov Institut durchgeführt wurde.

„Wir verbringen bis zu 90% unseres Lebens in Innenräumen und sind zu einer wahren ‚Indoor Generation‘ geworden. Zunehmende Urbanisierung, die Omnipräsenz von Bildschirmen und weitere Spezifika der modernen Gesellschaft unterstützen das Anwachsen dieser globalen Thematik“, erläutert Dr. Carina Grafetstätter, Ecomedicine-Wissenschaftlerin an der Paracelsus Universität Salzburg. „Es sind tatsächlich sehr beunruhigende Ergebnisse, dass viele Menschen in Österreich nicht einmal mehr 60 Minuten täglich im Freien verbringen. Dank klinischer Studien können wir die negativen Auswirkungen und Gesundheitsrisiken, die sich durch einen Mangel an Tageslicht und frischer Luft für uns Menschen ergeben, mittlerweile gut einschätzen.“

Kinder und Jugendliche heutzutage viel weniger an der frischen Luft als früher

Laut VELUX-Studie sind 89% der Erwachsenen hierzulande der festen Meinung, als Kind typischerweise mehr Zeit in der Natur verbracht zu haben als Kinder und Jugendliche heutzutage. Dieses Resultat fügt sich in die momentanen Entwicklungen weltweit ein.

„Im wahrsten Sinne des Wortes lässt der Verhaltenstrend der Kinder und Jugendlichen von heute künftig auf finstere Aussichten schließen – mit wenig Tageslicht und kaum Frischluft. Diese ‚Coming Generation‘ ist zum Teil zum Aufenthalt in Innenräumen gezwungen, zum Teil fehlt es ihr an Motivation, sich bei natürlichem Licht an der frischen Luft zu bewegen. Eine besondere Bedeutung muss in diesem Zusammenhang auch der immensen Schadstoffbelastung in Innenräumen beigemessen werden“, so Dr. Grafetstätter.

Tageslicht und Frischluft steigern Wohlbefinden und reduzieren chronischen Stress

Trotz dieser negativen Tendenzen lässt sich aus den Studienergebnissen auch durchaus ein gewisser Wille zur Besserung erkennen: So gibt es hierzulande bei fast allen Befragten (92%) den Wunsch, tagsüber gerne mehr Zeit an der frischen Luft verbringen zu wollen. Um diesem Begehren nachzukommen, hegen knapp 8 von 10 Personen (77%) in Österreich sogar die Absicht, die eigene Alltagsroutine sowie den Lifestyle ändern zu wollen.

„Immerhin ist bei den Österreicherinnen und Österreichern durchaus ein gewisses Problembewusstsein vorhanden. Entscheidend wird es sein, dass wir künftig Wege finden, die Natur wieder stärker in unser Leben und unseren Alltag zurückzuholen. Denn Tageslicht und Frischluft haben verschiedenste positive Auswirkungen auf unseren Körper, so reduzieren sie u.a. chronischen Stress sowie das Risiko verschiedenster Folgeerkrankungen, die mit Stress oder einem gestörten Biorhythmus einhergehen“, bestätigt Dr. Grafetstätter die regenerativen Effekte natürlicher Umwelten. Die Mehrheit der ÖsterreicherInnen (71%) vermutete diesen Effekt auch in der Befragung.

Neben den wissenschaftlich belegten, positiven Auswirkungen auf die Psyche sind 86% der ÖsterreicherInnen darüber hinaus der Meinung, dass sich Tageslicht, frische Luft und eine natürliche Umwelt im Allgemeinen positiv auf die körperliche Gesundheit auswirken. Außerdem befinden die Befragten nach eigener Einschätzung, dass durch diese Faktoren die Qualität des Schlafes (81%), die mentale Gesundheit (79%), der Vitamin D Status (74%) und die Kreativität (51%) signifikant positiv beeinflusst und gefördert werden.

Mehr Natur in den eigenen vier Wänden: Pflanzen und Dachfenster als beliebte Optionen

„So viel natürliches Licht und frische Luft wie möglich in unser Zuhause zu lassen - diese Maßnahmen sind fundamental, wenn wir gesund bleiben und uns wohlfühlen wollen“, bestätigt VELUX Österreich Geschäftsführer DI Michael Walter. Laut Studie verbinden sich die ÖsterreicherInnen, wenn sie zu Hause sind, am liebsten auf folgende Art und Weise mit der Natur: Gerne werfen sie einen Blick durch große Fenster ins Grüne (73%) oder beobachten das Wetter durch ebendiese (69%), holen sich Pflanzen ins Haus (66%) und sorgen für ausreichend Frischluftzufuhr und Tageslicht im Innenraum über Dachfenster (61%).

„Wir müssen darauf achten, dass die kommende Generation den Bezug zur Natur nicht verliert, sondern diese wieder zu einem zentralen Bestandteil des Lebens wird“, so Walter. „Mit Tageslicht von oben ermöglichen Dachfenster deutlich hellere Wohnräume. Darüber hinaus entwickeln wir innovative Lösungen, die das Wohlbefinden noch weiter verbessern. Unser neues Smart Home System VELUX ACTIVE with NETATMO hilft zum Beispiel dabei das Raumklima zu optimieren.“

Neue VELUX Kampagne zeigt Auswirkungen der Indoor Generation

Diese Haltung spiegelt sich auch in der aktuellen VELUX Kampagne wider: „Bringen Sie die Natur zurück in Ihr Leben“. Sie zeigt die Risiken einer Gesellschaft auf, die sich zunehmend von der Natur entfernt. Die Kampagne untersucht die Auswirkungen, die Indoor-basierte Lebensstile auf unsere Gesundheit sowie unser allgemeines Wohlbefinden in Zeiten rasant zunehmender Urbanisierung haben. Besonders ausdrucksstarke Betonung findet die Sorge um künftige Entwicklungen in einem Film von Martin de Thurah, der kontrastreich illustriert, wie Kinder früherer Generationen im Freien spielten und wie die jungen „Digital Natives“ von heute ihre Zeit mehrheitlich vor diversen Bildschirmen in Innenräumen verbringen.

Das Video sowie Informationen und Tipps rund um das Thema unter:

www.outsidein.velux.com/de-at

Über die Studie

Die internationale Studie wurde von VELUX beauftragt und von YouGov in 15 Ländern, darunter auch in Österreich, umgesetzt. Im Rahmen der repräsentativen Befragung wurden im März und April 2019 rund 1.000 Österreicherinnen und Österreicher befragt.

Wie viel Zeit verbringen Sie innerhalb einer Woche in der Natur?

(Angaben in Prozent)

	0-7 h	8-14 h	15-21 h	22-28 h	29-35 h	36+ h
männlich	39,0%	21,6%	19,0%	4,7%	4,9%	11,1%
weiblich	39,9%	24,0%	18,0%	3,9%	5,4%	8,9%
18-24 Jahre	38,7%	28,0%	19,4%	5,4%	2,2%	6,5%
25-34 Jahre	43,8%	23,8%	13,8%	4,4%	6,3%	8,8%
35-44 Jahre	41,4%	27,4%	15,9%	2,5%	3,8%	9,6%
45-54 Jahre	37,6%	24,2%	19,4%	3,8%	4,8%	10,2%
55+ Jahre	37,9%	19,1%	20,5%	5,0%	6,4%	11,6%
Österreich gesamt	39,4%	22,9%	18,5%	4,3%	5,2%	10,0%
Wien	40,1%	20,8%	18,8%	4,8%	4,8%	11,1%
Niederösterreich/Burgenland	37,3%	23,6%	20,0%	4,4%	4,0%	11,1%
Steiermark/Kärnten	37,0%	23,6%	18,8%	5,8%	5,3%	11,1%
Oberösterreich/Salzburg	40,3%	25,1%	16,5%	2,2%	6,9%	9,5%
Tirol/Vorarlberg	44,2%	20,9%	19,4%	4,7%	4,7%	5,4%

**Worauf wirken sich Tageslicht und frische Luft Ihrer Meinung nach positiv aus?
(Angaben in Prozent)**

	Physische Gesundheit	Mentales Wohlbe- finden	Kreati- vität	Vitamin D Status	Stress Level	Schlaf- qualität
männlich	84,3%	72,4%	46,0%	64,7%	64,9%	74,0%
weiblich	88,4%	85,7%	56,0%	82,9%	76,0%	86,8%
18-24 Jahre	84,9%	78,5%	65,6%	75,3%	81,7%	81,7%
25-34 Jahre	82,5%	80,0%	51,9%	75,0%	75,6%	75,0%
35-44 Jahre	80,9%	71,3%	43,3%	69,4%	67,5%	74,5%
45-54 Jahre	86,0%	78,5%	51,0%	72,0%	73,1%	83,3%
55+ Jahre	91,1%	82,9%	51,0%	76,7%	66,1%	84,4%
Österreich ge- samt	86,4%	79,2%	51,2%	74,1%	70,5%	80,7%
Wien	83,1%	76,3%	50,7%	74,9%	67,6%	76,8%
Niederöster- reich/Burgenland	89,3%	77,3%	49,8%	78,2%	70,2%	84,0%
Steiermark/ Kärnten	88,0%	79,8%	47,6%	74,0%	71,2%	79,8%
Oberösterreich/ Salzburg	84,0%	78,4%	51,1%	69,7%	71,4%	80,5%
Tirol/Vorarlberg	89,1%	87,6%	61,2%	73,6%	74,4%	83,7%

Über VELUX

VELUX Österreich GmbH ist Marktführer im Bereich Dachflächenfenster. Als globales Unternehmen hat VELUX die Vision, bessere Lebensbedingungen unter dem Dach mit Hilfe von Tageslicht und frischer Luft zu entwickeln. Das Produktprogramm beinhaltet eine große Vielfalt an Belichtungslösungen über das Dach (Dachflächenfenster, Modular Skylights, Flachdach-Fenster, Tageslicht-Spots) samt Hitze- und Sonnenschutzprodukten. Mit Vertriebsgesellschaften in fast 40 Ländern und 17 Produktionsstandorten beschäftigt VELUX insgesamt ca. 10.000 Mitarbeiter. Die Zentrale der VELUX Gruppe befindet sich in Hørsholm, nördlich von Kopenhagen (Dänemark). Eigentümer der VELUX Gruppe ist die VKR Holding A/S, die sich komplett im Besitz von Stiftungen sowie der Gründerfamilie befindet. Ein großer Teil der Gewinne der VKR Holding A/S wird der Gesellschaft durch die VELUX Stiftungen wieder zurückgegeben. Diese unterstützen wissenschaftliche, ökologische, soziale und kulturelle Projekte und Initiativen.



Pressekontakt VELUX

Ketchum Publico

Sebastian Mayer

E: sebastian.mayer@ketchum.at

T: +43 664 808 69 134