# Ablegen gegen den Alltagsdruck

**REISE** Wie Hausbooturlaub zur mentalen Gesundheit beiträgt

**KLEINZERLANG**/PR – Der Kopf braucht Wasser – nicht WLAN. Ob Fluss, Kanal oder See: Wasser hat eine außergewöhnliche Wirkung auf unser Wohlbefinden. Es verlangsamt unser Gedankenkarussell, reduziert Stress und schafft Raum für Regeneration. Das erleben Hausbooturlauber unmittelbar: das sanfte Schaukeln des Rumpfes, das Lichtspiel auf der Wasseroberfläche, die Stille zwischen zwei Schleusen.

Wasser wird zum Anker. Das ist keine Romantik, sondern Wissenschaft. Sagt Le Boat, Europas führender Anbieter für führerscheinfreie Hausbootferien. In der wachsenden Nachfrage sieht der Spezialist einen grundlegenden Wandel in der Art, wie Menschen reisen wollen: Nicht weiter, nicht mehr, sondern bewusster und mit spürbarer Entlastung im Kopf. Bewusste Erholung und psychisches Wohlbefinden erlangen. Darum geht es immer mehr Menschen beim Thema Reisen.



Loslassen im Urlaub – immer mehr Reisende finden Erholung für den Kopf beim Hausbooturlaub. BILD: LE BOAT



Ob wie hier beim Hausbooturlaub in Irland oder bei einem Kurztrip in der Nähe - die Zeit auf dem Wasser lässt den Alltag vergessen und der Kopf wird frei. BILD: LE BOAT



Die große Freiheit erleben, auch für Bootsneulinge - nach der Einweisung am Starthafen werden sie sich schnell sicher und frei fühlen. BILD: LE BOAT

## Wasser als Quelle innerer Ruhe

Hausbooturlaub kann die Antwort auf viele dieser Wünsche sein, denn er generiert eine tiefe Verbindung zur Natur und verlangsamt unseren Rhythmus. Wasser senkt den Cortisolspiegel und eröffnet Raum für geistige Erholung. Bestenfalls schaltet unser Gehirn auf „Blue Mind", wie Meeresbiologe Wallace J. Nichols jenen meditativen Zustand tiefer Ruhe und Klarheit beschrieb, den die Nähe zu Wasser auslöst. Was er wissenschaftlich beschrieben hat, beobachtet Hausbootspezialist Le Boat eindrücklich bei seinen Gästen: Schon nach wenigen Stunden auf dem Wasser verändert sich die Stimmung. Der Alltag fällt ab. Der Kopf wird frei. Wasser wird zum Ruhepol. Dass dieses Konzept überzeugt, zeigen die Zahlen: 19 Prozent der Le Boat-Gäste kehren (mehrfach) zurück an Bord – ein für Hausbooturlaub überdurchschnittlich hoher Anteil. Für Cheryl Brown, Managing Director bei Le Boat, ist das der deutlichste Beweis dafür, wie stark die Anziehungskraft des Wassers ist und wie sehr die Menschen die Wirkung auf ihr Wohlbefinden schätzen.

**Fünf Gründe, warum Urlaub auf dem Wasser Erholung für den Kopf ist:**

1. Kalibrierung mit der Natur

Das Tageslicht bestimmt die Reise. Reiher, Biber, Eisvögel – das Leben der Tierwelt am Ufer wird zum Taktgeber des Tages. Nach Sonnenuntergang wird nicht mehr gefahren. Wer sich darauf einlässt, merkt schnell: Der eigene Körper folgt diesem Rhythmus bereitwillig.

2. Radikale Entschleunigung

Bei durchschnittlich zehn Stundenkilometern verändert sich die Wahrnehmung von Zeit und Raum. Nicht die Anzahl der besuchten Orte zählt, sondern die Tiefe des Erlebten. Qualität schlägt Quantität. Auf dem Wasser ist das keine Phrase, sondern gelebte Realität.

3. Zeit füreinander

Auf einem Hausboot gibt es kein Ausweichen. Man navigiert gemeinsam, beobachtet das Leben auf dem Wasser, kocht zusammen. Familien, Paare, Freundesgruppen – wer wirklich Zeit miteinander verbringt, kommt sich näher. Nicht durch Programm, sondern Präsenz.

4. Begegnungen, die man nicht buchen kann

Schleusenwärter, die Geschichten aus drei Jahrzehnten erzählen. Fischer, die den besten Ankerplatz kennen. Dorfmärkte, die kein Reiseführer listet. Urlaub auf dem Wasser führt dorthin, wo das tatsächliche Leben stattfindet, abseits der Touristenströme.

5. Urlaub ohne Warteschlangen

Keine überfüllten Städte. Kein Kampf um Liegen. Kein Gedrängel am Buffet. Stattdessen endlose Wasser- und Weitblicke und die Freiheit, dort anzulegen, wo es einem gefällt. Die Länge der Reise kann selbst bestimmt werden und An- und Abreisen sind an verschiedenen Wochentagen möglich, so dass auch während der Ferien Stoßzeiten auf der Autobahn umschifft werden können. Die 18 Fahrgebiete des Anbieters in Europa sind zudem meist auch per Bahn erreichbar, wie die Mecklenburgische Seenplatte, Elsass, Burgund, Belgien oder die Niederlande.

## Ohne Führerschein mit profunder Einweisung

Erklärtes Ziel bei Le Boat war es von Anfang an, Hausbooturlaub für alle zugänglich zu machen, nicht nur für erprobte Skipper. Ein Bootsführerschein oder Erfahrung sind nicht notwendig. Bootsneulinge werden sich nach der Einweisung am Starthafen schnell sicher und frei fühlen. Wer einmal abgelegt hat, versteht: Das Wasser gibt zurück, was der Alltag nimmt: Stille, Freiraum und das Gefühl, wirklich angekommen zu sein.

Ausführliche Informationen unter www.leboat.com/de.

Nordwest SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg