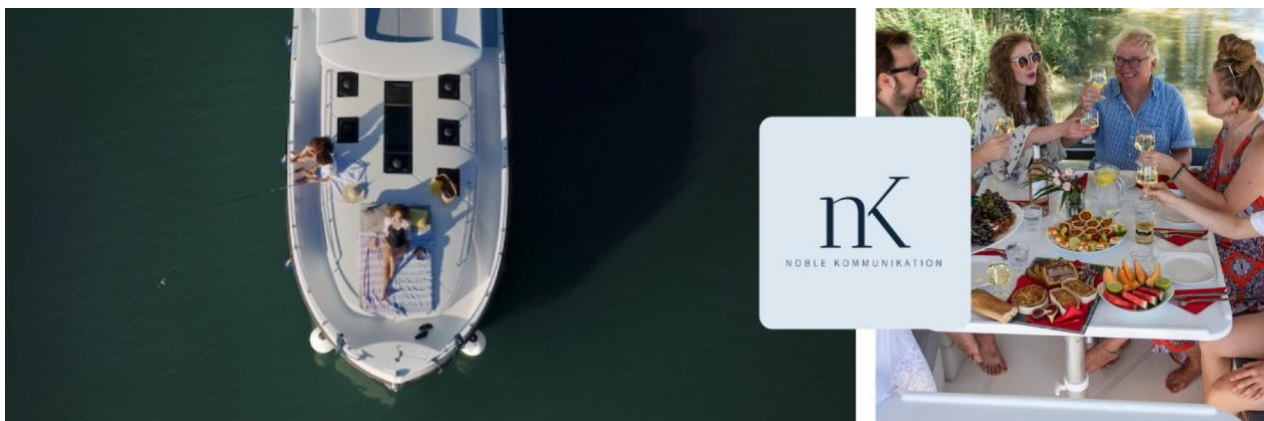




MEDIENINFO

Juni 2026

Ablegen gegen den Alltagsdruck: Wie Hausbooturlaub zur mentalen Gesundheit beiträgt

Immer mehr Reisende suchen Erholung für den Kopf – und finden sie auf dem Wasser

Bad Vilbel, 25. Juni 2026. 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.



Loslassen im Urlaub – Immer mehr Reisende finden Erholung für den Kopf beim Hausbooturlaub (c) Le Boat

Bewusste Erholung und psychisches Wohlbefinden erlangen. Darum geht es immer mehr Menschen beim Thema Reisen. Europaweit reist mehr als jede dritte Person (34,2 Prozent) gezielt für die mentale Gesundheit. Unter den Deutschen ist dieser Wert mit 39 Prozent der höchste in Europa (DERTOUR Travel Trend Report 2026). Das Thema dominiert besonders stark bei den Jungen: Für 70 Prozent der Gen Z und Millennials ist mentale Erholung der wichtigste Reisegrund.

45 Prozent geben an, ein langsames Reisetempo helfe ihnen, den Kopf freizubekommen (KAYAK WTF Report 2026). In Österreich planen laut Ruefa Reisekompass 2026 bereits 35 Prozent der Befragten gezielt einen Erholungsurlaub. Tendenz steigend.

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 ([Quelle](#)). Was Nichols 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

01 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.

02 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.

03 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.

04 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.

05 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 Le Boat Fahrgebiete in Europa sind zudem meist auch per Bahn erreichbar, wie die Mecklenburgische Seenplatte, Elsass, Burgund, Belgien oder die Niederlande.

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

Eine Woche Hausbooturlaub gibt es aktuell beispielsweise für sieben Nächte vom 17. Juli bis 24. Juli auf einer Clipper mit zwei Kabinen ab/bis Marina Wolfsbruch ab 2.279 Euro (statt 3.259 Euro). Das entspricht 569,75 Euro pro Person bei Belegung mit vier Personen oder 81,40 Euro pro Person und Nacht. Ausführliche Informationen unter www.leboat.com/de.

ÜBER LE BOAT

Le Boat verfügt über die größte Auswahl an führerscheinfreien Bootsferien auf Europas Wasserwegen: über 900 Hausboote, eingeteilt in drei Komfortklassen, in 18 Regionen in neun Ländern (Europa: Frankreich, Deutschland, Italien, Belgien, Niederlande, Irland, England, Schottland sowie in Kanada). Ob für eine Familie, Freundesgruppen oder einzelne Paare: Alle Boote mit Platz für zwei bis zwölf Personen sind ohne Vorkenntnisse zu steuern. Sie bieten einen geräumigen Salon, separate Schlafkabinen, Duschen mit fließend Warm- und Kaltwasser und komplett ausgestattete Küchen. Von Besteck und Geschirr bis zu Bettwäsche und Handtüchern steht alles an Bord bereit. In den nächsten zehn Jahren wird die Flotte von Le Boat um 400 Boote erweitert, wobei der Schwerpunkt auf Premium-Booten der Marken Liberty und Horizon liegt. leboat.com/de

PRESSEKONTAKT

noble kommunikation GmbH
Anett Wiegand
Kaiserstraße 19–21
60311 Frankfurt am Main
Tel.: +49 (0)175 925 523 9
E-Mail: awiegand@noblekom.de



