

**DAK-Urlaubsreport: Weniger Menschen in den Ferien krank  
Immer mehr Urlauber nutzen freie Zeit, um etwas für ihre Gesundheit zu tun / Jeder Achte konnte sich nicht richtig erholen / Schlechtes Wetter ein Grund für mangelnde Erholung**

**Hamburg, 22. August 2017. In den Sommerferien sind nur fünf Prozent der Urlauber krank geworden. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport 2017. 2013 waren es noch neun Prozent. Die meisten Betroffenen litten an einer Erkältung (45 Prozent) oder sie hatten einen Unfall oder Sturz (17 Prozent). Weitere Ergebnisse des aktuellen DAK-Reports: 93 Prozent der Urlauber nutzten ihre freie Zeit gezielt, um etwas für ihre Gesundheit zu tun – beispielsweise mit Bewegung, gesunder Ernährung oder viel Schlaf. Am meisten trugen laut Befragung Sonne, Natur, Zeit mit der Familie und für sich selbst zur Erholung bei. Fazit der Sommersaison 2017: 87 Prozent der Urlauber haben sich sehr gut oder gut erholt. Etwa jeder achte Urlauber erholte sich weniger gut oder überhaupt nicht.**

Laut DAK-Umfrage\* konnten vor allem junge Leute zwischen 14 und 29 Jahre sowie ältere ab 60 Jahre die Ferien genießen. Von ihnen sagten nur fünf beziehungsweise ein Prozent, sie hätten sich überhaupt nicht erholt. 30- bis 44-Jährige hatten am häufigsten Probleme: Etwa jeder Zwölfte von ihnen konnte sich nicht erholen. Hauptgrund für die fehlende Erholung war nicht abschalten zu können (34 Prozent). 16 Prozent hatten Stress mit der Familie. Ebenso viele nannten schlechtes Wetter als Grund für die mangelnde Erholung. Fünf Prozent sind erkrankt. Frauen und junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahren erwischte es dieses Jahr am häufigsten (sieben und elf Prozent). „Erfreulicherweise beobachten wir seit Jahren einen kontinuierlichen Rückgang an erkrankten Urlaubern“, erläutert DAK-Ärztin Elisabeth Thomas die aktuellen Ergebnisse. „Im Vergleich zum letzten Jahr gab es deutlich weniger Unfälle und Magen-Darm-Infekte. Dafür haben sich mehr Menschen erkältet.“ Die Medizinerin rät im Urlaub, das Wetter nicht zu unterschätzen und selbst in wärmeren Gegenden immer eine leichte Jacke und ein Halstuch mitzunehmen. „Wind und laue Sommerabende können leicht zu Erkältungen führen“, so Thomas.

**Sonne und Natur am wichtigsten**

Der Urlaubsreport der DAK-Gesundheit zeigt auch: Sonne und Natur sind für die Erholung wichtig. 76 Prozent der gut erholteten Urlauber gaben an, dies habe besonders zu ihrer Urlaubserholung beigetragen. Für zwei Drittel

ist die Zeit mit der Familie wichtig für gelungene Ferien. 63 Prozent brauchten dafür auch Zeit für sich selbst. 29 Prozent gaben an, der Verzicht auf das Arbeits-Handy oder das Internet hätte zur Urlaubserholung beigetragen.

### **Bewegung, Schlaf und weniger Stress**

Die Mehrheit der Deutschen nutzte die Ferien auch, um etwas für die Gesundheit zu tun. 60 Prozent der Urlauber achteten auf Bewegung, Sport oder Fitnesstraining. Fast ebenso viele (59 Prozent) haben gezielt Stress reduziert. Jeder Zweite hat viel geschlafen, um den eigenen Akku wieder aufzuladen. Es folgten gesunde Ernährung (49 Prozent) und Wellnessanwendungen (15 Prozent). Nur sieben Prozent der Urlauber gaben an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben. 2015 sagte das noch jeder zehnte, im vergangenen Jahr jeder elfte Urlauber. Mit Blick auf das Alter waren vor allem 45- bis 59-Jährige gesundheitsbewusst (95 Prozent).

### **Auch im Urlaub erreichbar sein**

Junge Leute zwischen 14 und 29 Jahre möchten im Urlaub vor allem erreichbar sein. Jedem Zweiten (52 Prozent) ist das wichtig. Über alle Altersgruppen hinweg sagte das immerhin noch etwa jeder dritte Urlauber (38 Prozent). Fotos und Eindrücke über soziale Medien zu teilen, wird ebenfalls wichtiger: 14 Prozent gaben dies als sehr wichtig beziehungsweise wichtig an (2016: 12 Prozent). Fast jeder Dritte (31 Prozent) setzt im Urlaub nach wie vor auf Postkarten. Vor allem Frauen (37 Prozent) schätzen diese klassischen Urlaubsgrüße.

### **Urlaubsreport 2017: Entwicklung – Erkrankung oder Verletzung im Urlaub**

2013:	9 Prozent
2014:	7 Prozent
2015:	7 Prozent
2016:	6 Prozent
2017:	5 Prozent

### **Urlaubsreport 2017 / 2016: Entwicklung – Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub**

	<u>2017</u>	<u>2016</u>
Erkältung	45 Prozent	31 Prozent
Unfall, Sturz oder ähnliches	17 Prozent	26 Prozent
Sonnenbrand	10 Prozent	6 Prozent
Magen-Darm-Infekt	6 Prozent	13 Prozent
Psychische Probleme	5 Prozent	k.A.
Operation	2 Prozent	3 Prozent
Sonstiges	18 Prozent	23 Prozent

## Urlaubsreport 2017: TOP 7 – So erholten sich die Deutschen am meisten

1.) Sonne und Natur	76 Prozent
2.) Zeit mit der Familie	67 Prozent
3.) Zeit für sich selbst Zeit	63 Prozent
4.) Ortswechsel	62 Prozent
5.) Wegfall Arbeitsbelastung	56 Prozent
6.) Bewegung und Sport	48 Prozent
7.) Verzicht Handy / Internet	29 Prozent

\*Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 27. Juli bis 7. August 2017, 1.010 Befragte.