

Urlaub

Datenbasis:	1.010 Personen, die diesen Sommer schon Urlaub hatten
Erhebungszeitraum:	27. Juli bis 7. August 2017
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Die meisten Befragten, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, haben sich in diesem Jahr (42 %) oder sogar sehr gut (45 %) erholt.

8 Prozent geben an, sich im Sommerurlaub weniger gut erholt zu haben, 4 Prozent haben sich überhaupt nicht erholt.

▪ Erholung im Urlaub

Es haben sich einmal insgesamt betrachtet im Urlaub erholt

		sehr gut %	gut %	weniger gut %	überhaupt nicht *) %
insgesamt:	2012	40	46	9	3
	2013	42	43	10	4
	2014	45	43	9	3
	2015	46	39	10	4
	2016	45	43	8	3
	2017	42	45	8	4
Ost		40	47	8	4
West		43	44	8	4
Bayern		38	49	8	5
Baden-Württemberg		40	50	5	3
Südwest		45	39	9	6
Nord		44	43	9	4
Nordrhein-Westfalen		44	43	9	4
Männer		44	44	8	3
Frauen		40	46	8	5
14- bis 29-Jährige		44	46	5	5
30- bis 44-Jährige		35	47	10	8
45- bis 59-Jährige		48	38	9	4
60 Jahre und älter		42	48	8	1

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Diejenigen, die sich gut oder sehr gut in ihrem Urlaub erholt haben, wurden danach gefragt, welche Faktoren in besonderem Maße dazu beigetragen haben.

Am häufigsten (76 %) wird von den Befragten genannt, dass Sonne und Natur in besonderem Maße dazu beigetragen haben, dass sie sich gut erholen konnten.

Für 67 Prozent hat die Zeit mit der Familie, für 63 Prozent die Zeit für sich selbst, für 62 Prozent der Ortswechsel und für 56 Prozent der Wegfall der Arbeitsbelastung in besonderem Maße dazu beigetragen, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten.

48 Prozent führen die gute Erholung auf Bewegung und Sport im Urlaub zurück.

Gut ein Viertel (29 %) meint, der Verzicht auf Handy oder Internet habe dazu beigetragen, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten.

▪ Was hat in besonderem Maße zur Urlaubserholung beigetragen? *)

In besonderem Maße hat dazu beigetragen, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten:

		Sonne und Natur	Zeit mit der Familie	Zeit für sich selbst	Orts- wechsel	Wegfall der Arbeitsbelastung	Bewegung und Sport	Verzicht auf **) Handy oder Internet
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	80	68	69	62	60	-	28
	2013	82	71	70	64	64	50	31
	2014	79	64	68	63	61	49	33
	2015	77	65	60	63	59	45	30
	2016	78	65	64	62	59	47	30
	2017	76	67	63	62	56	48	29
Ost		80	63	62	60	60	39	32
West		75	68	63	62	55	50	28
Bayern		67	62	56	56	55	48	29
Baden-Württemberg		86	65	64	66	66	47	27
Südwest		72	66	64	66	49	46	27
Nord		79	76	63	64	58	47	27
Nordrhein-Westfalen		73	69	64	61	51	57	29
Männer		74	65	61	63	57	48	29
Frauen		79	69	64	61	55	47	29
14- bis 29-Jährige		75	70	59	54	54	45	27
30- bis 44-Jährige		72	75	61	62	64	46	27
45- bis 59-Jährige		80	71	64	69	72	51	32
60 Jahre und älter		77	55	65	62	35	49	29

*) Basis: Befragte, die sich gut oder sehr gut in ihrem Urlaub erholt haben

**) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

Diejenigen, die sich weniger gut oder überhaupt nicht in ihrem Urlaub erholt haben, wurden nach den Gründen dafür gefragt.

34 Prozent konnten sich nicht gut erholen, weil es ihnen nicht gelang, abzuschalten. 16 Prozent hatten im Urlaub Stress mit der Familie oder Freunden, ebenso viele machen schlechtes Wetter für den fehlenden Erholungseffekt verantwortlich. 14 Prozent wurden krank oder verletzten sich. 9 Prozent mussten über Handy oder Internet erreichbar sein. Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung war für 8 Prozent ein Grund, weshalb sie sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen konnten.

▪ Gründe, wieso man sich im Sommerurlaub nicht gut erholen konnte *)

Gründe, wieso man sich im Sommerurlaub nicht gut erholen konnte:	2017 **)
	<u>%</u>
es gelang ihnen nicht, abzuschalten	34
Stress mit der Familie oder Freunden	16
schlechtes Wetter	16
es wurden krank bzw. haben sich verletzt	14
es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	9
Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	8
Sonstiges	43

*) Basis: Befragte, die sich weniger gut oder überhaupt nicht in ihrem Urlaub erholt haben

**) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

5 Prozent der Befragten sind in ihrem Sommerurlaub krank geworden oder haben sich verletzt.

▪ Erkrankung oder Verletzung im Urlaub

		Es sind im Sommerurlaub krank geworden oder haben sich verletzt
		<u>%</u>
insgesamt:	2013	9
	2014	7
	2015	7
	2016	6
	2017	5
Ost		8
West		4
Bayern		3
Baden-Württemberg		1
Südwest		7
Nord		3
Nordrhein-Westfalen		5
Männer		3
Frauen		7
14- bis 29-Jährige		11
30- bis 44-Jährige		2
45- bis 59-Jährige		5
60 Jahre und älter		3

Von den Befragten, die sich im Sommerurlaub verletzt haben oder die krank wurden, hatten 45 Prozent eine Erkältung, 17 Prozent hatten einen Unfall, einen Sturz oder ähnliches. 10 Prozent hatten einen Sonnenbrand und 6 Prozent einen Magen-Darm-Infekt. 5 Prozent hatten psychische Probleme und 2 Prozent hatten eine Operation während des Urlaubs.

18 Prozent hatten sich anderweitige Verletzungen oder Erkrankungen zugezogen.

▪ Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub? *)

	2017 **)
	<u>%</u>
Erkältung	45
Unfall, Sturz oder ähnliches	17
Sonnenbrand ***)	10
Magen-Darm-Infekt	6
psychische Probleme	5
Operation	2
Sonstiges	18

*) Basis: Befragte, die im Urlaub krank wurden oder sich verletzt haben

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

***) bei der Interpretation dieses Wertes muss berücksichtigt werden, dass viele einen Sonnenbrand nicht als Krankheit oder Verletzung empfinden dürften, weshalb der tatsächliche Anteil derer, die im Urlaub einen Sonnenbrand hatten, wahrscheinlich höher liegt

Ermittelt wurde außerdem, was die Befragten im Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan haben.

60 Prozent der Befragten haben sich bewegt bzw. Sport oder Fitnessstraining betrieben. 59 Prozent haben im Urlaub Stress reduziert, 50 Prozent haben sich viel Schlaf gegönnt und 49 Prozent haben sich gesund ernährt. 15 Prozent haben Wellnessanwendungen wie z.B. Massagen, Packungen oder Sauna genutzt bzw. durchführen lassen.

7 Prozent geben an, dass sie nichts speziell für ihre Gesundheit im Urlaub getan haben.

▪ **Spezielle Maßnahmen im Urlaub für die Gesundheit**

Es haben in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan:

		Bewegung, Sport Fitnessstraining %	Stress reduziert %	viel Schlaf %	gesund ernährt %	Wellness- anwendungen %	nichts speziell für *) die Gesundheit getan %
insgesamt:	2012	66	62	52	44	14	6
	2013	63	64	57	55	13	8
	2014	65	61	53	47	12	7
	2015	58	53	51	47	13	10
	2016	60	62	52	49	16	9
	2017	60	59	50	49	15	7
Ost		61	53	44	51	14	7
West		60	60	52	48	15	7
Bayern		54	57	52	39	14	9
Baden-Württemberg		59	63	54	48	18	8
Südwest		53	64	47	45	14	8
Nord		63	57	54	51	10	6
Nordrhein-Westfalen		66	60	52	53	17	7
Männer		61	56	48	46	11	8
Frauen		59	61	52	51	18	6
14- bis 29-Jährige		60	56	55	49	14	8
30- bis 44-Jährige		56	62	48	38	11	8
45- bis 59-Jährige		63	66	54	51	15	5
60 Jahre und älter		62	51	45	58	18	7

*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

Abschließend sollten die Befragten angeben, wie wichtig ihnen verschiedene Dinge im Urlaub sind.

Bewusst Abstand zum Alltag zu halten, finden im Urlaub 38 Prozent sehr wichtig und 46 Prozent wichtig. Dass sie, z.B. per Handy oder Mail, erreichbar sind, halten 10 Prozent für sehr wichtig und 28 Prozent für wichtig.

Über soziale Medien (Facebook, Twitter, etc.) in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben, finden 33 Prozent sehr wichtig oder wichtig. 31 Prozent meinen, es sei ihnen sehr wichtig oder wichtig, Postkarten zu schreiben.

Deutlich weniger (14 %) finden es sehr wichtig oder wichtig, Fotos oder Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen.

▪ Wichtigkeit verschiedener Dinge im Urlaub - Übersichtstabelle

Wenn sie im Urlaub sind, finden sie ...	bewusst Abstand zum Alltag zu halten %	erreichbar zu sein %	über soziale Medien in Kontakt zu bleiben %	Postkarten zu schreiben %	Fotos und Eindrücke über soziale Medien zu teilen %
sehr wichtig	38	10	7	6	4
wichtig	46	28	26	25	10
weniger wichtig	12	33	29	32	31
gar nicht wichtig *)	4	29	38	37	55

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die subjektive Wichtigkeit der genannten Dinge variiert vor allem nach dem Alter. Am deutlichsten ist dieser Unterschied bei den sozialen Medien. Während es für mehr als die Hälfte der unter 30-Jährigen sehr wichtig oder wichtig ist, im Urlaub über soziale Medien in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben, meint dies von den Befragten ab 30 Jahren nur gut ein Viertel.

Ganz generell scheint ihre Erreichbarkeit im Urlaub den unter 30-Jährigen häufiger wichtig zu sein als den Befragten ab 30 Jahren.

▪ Wichtigkeit verschiedener Dinge im Urlaub – „sehr wichtig“/ „wichtig“

Wenn sie im Urlaub sind, finden sie folgende Dinge sehr wichtig oder wichtig:		bewusst Abstand zum Alltag zu halten %	erreichbar zu sein %	über soziale Medien in Kontakt zu bleiben %	Postkarten zu schreiben %	Fotos und Eindrücke über soziale Medien zu teilen %
insgesamt:	2016	84	37	31	31	12
	2017	84	38	33	31	14
Ost		83	43	40	35	14
West		84	36	31	30	14
Bayern		82	29	28	26	6
Baden-Württemberg		85	35	28	32	16
Südwest		88	38	27	34	16
Nord		84	40	30	32	12
Nordrhein-Westfalen		84	37	36	26	18
Männer		82	36	33	25	12
Frauen		87	39	33	37	15
14- bis 29-Jährige		77	52	51	30	22
30- bis 44-Jährige		81	27	25	34	12
45- bis 59-Jährige		88	34	28	31	9
60 Jahre und älter		82	41	31	29	14

9. August 2017
q7462/35107 Mü