

## **Umfrage: Bayern verzichten im Urlaub auf soziale Medien Für die Gesundheit sind viel Schlaf und weniger Stress laut DAK- Studie genauso beliebt wie Bewegung und Sport**

**München, 7. September 2017. Im Urlaub bewusst Abstand zum Alltag halten: Das war der großen Mehrheit (82 Prozent) der Bayern in diesem Jahr besonders wichtig. Zudem legten sie wenig Wert darauf, über soziale Medien in Kontakt zu bleiben oder erreichbar zu sein. Der Urlaubsreport\* 2017 der DAK-Gesundheit zeigt auch: Um etwas für die eigene Gesundheit zu tun, setzten die Bayern gleichermaßen auf Schlaf und Stressreduktion sowie auf aktive Betätigung. Die meisten haben sich in der Ferien gut oder sehr gut erholt.**

Der zeitweise Ausstieg aus dem Hamsterrad ist für viele Bayern offenbar ein wichtiger Erholungsfaktor. So hatte nur rund ein Viertel (28 Prozent) der Befragten Lust auf soziale Medien und lediglich sechs Prozent war es wichtig, Urlaubsfotos über Facebook, Instagram und Co. zu teilen. Die Erreichbarkeit im Urlaub empfanden 29 Prozent als wichtig. Im Ländervergleich fällt auf, dass die Menschen im Freistaat diese Dinge besonders häufig meiden. „Viele Bayern betrachten die digitale Dauerpräsenz offenbar als Stressfaktor und verzichten während des Urlaubes bewusst darauf“, sagt Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Bayern.

### **Wenig Stress und viel Schlaf**

Sich im Urlaub der Alltagshektik zu entziehen, ist den Menschen im Freistaat genauso wichtig wie sportliche Aktivitäten. Denn der DAK-Report zeigt auch: 57 Prozent der Befragten gaben an, dass sie aktiv Stress reduziert haben, um speziell etwas für ihre Gesundheit zu tun. 52 Prozent haben sich viel Schlaf gegönnt. Ähnlich viele Befragte (54 Prozent) absolvierten in den Ferien ein gezieltes Bewegungs-, Sport oder Fitnesstraining. Mehr als jeder Dritte hat sich gesund ernährt. Knapp jeder Zehnte gab an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben.

Knapp neun von zehn der Befragten, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, haben sich gut oder sehr gut erholt. Besonders dazu beigetragen haben Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie. Was der Mehrheit noch wichtig erschien: Ortswechsel, Zeit für sich selbst und Wegfall der Job-Belastung.

## **Urlaub 2017: Deshalb erholten sich die Bayern am meisten**

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 1.) Sonne und Natur           | (67 Prozent) |
| 2.) Zeit mit der Familie      | (62 Prozent) |
| 3.) Ortswechsel               | (56 Prozent) |
| 4.) Zeit für sich selbst      | (56 Prozent) |
| 5.) Wegfall Arbeitsbelastung  | (55 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, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten