

Sommerurlaub 2019

Datenbasis:	1.001 Befragte, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten
Erhebungszeitraum:	22. Juli bis 2. August 2019
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1. Erholung im Urlaub

Eine große Mehrheit der Befragten, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, hat sich in diesem gut (41 %) oder sogar sehr gut (45 %) erholt.

13 Prozent geben an, sich im Urlaub weniger gut bzw. überhaupt nicht erholt zu haben.

▪ Erholung im Urlaub

Es haben sich 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
	2018	43	45	7	4
	2019	45	41	10	3
Ost		47	43	7	2
West		44	41	11	4
Bayern		36	48	13	3
Baden-Württemberg		50	40	6	4
Südwest		52	35	11	2
Nord		39	46	11	4
Nordrhein-Westfalen		46	37	12	4
Männer		43	45	9	3
Frauen		47	38	11	3
14- bis 29-Jährige		46	42	7	5
30- bis 44-Jährige		37	45	14	4
45- bis 59-Jährige		45	40	12	3
60 Jahre und älter		52	38	7	2

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

Diejenigen Befragten, die sich gut oder sehr gut in ihrem Urlaub erholt haben, wurden gebeten anzugeben, was im besonderen Maße zu ihrer Erholung beigetragen hat.

Für 75 Prozent haben Sonne und Natur im besonderen Maße zu einer guten oder sehr guten Erholung in ihrem Urlaub beigetragen.

Die Zeit mit der Familie war für zwei Drittel (66 %) ein wichtiger Grund dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub (sehr) gut erholen konnten. Für 62 Prozent hat der Ortswechsel, für 60 Prozent die Zeit, die sie für sich selbst hatten und für 57 Prozent der Wegfall der Arbeitsbelastung in besonderem Maße zu einer guten Erholung in ihrem Sommerurlaub beigetragen.

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

Ein Viertel (27 %) gibt an, dass der Verzicht auf Handy oder Internet zu einer guten oder sogar sehr guten Erholung in ihrem Sommerurlaub beigetragen hat.

Insbesondere für die 30- bis 44-Jährigen war die Zeit, die sie mit ihrer Familie verbracht haben, ein wichtiger Grund dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub (sehr) gut erholen konnten.

▪ Was hat in besonderem Maße zur Erholung im Urlaub beigetragen? *)

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

		Sonne und Natur	Zeit mit der Familie	Orts- wechsel	Zeit für sich selbst	Wegfall der Arbeitsbelastung	Bewegung und Sport	Verzicht auf **) Handy oder Internet
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	80	68	62	69	60	-	28
	2013	82	71	64	70	64	50	31
	2014	79	64	63	68	61	49	33
	2015	77	65	63	60	59	45	30
	2016	78	65	62	64	59	47	30
	2017	76	67	62	63	56	48	29
	2018	78	67	66	65	59	48	26
	2019	75	66	62	60	57	46	27
Ost		75	73	65	63	57	52	26
West		75	64	62	59	58	44	27
Bayern		66	51	56	63	55	35	20
Baden-Württemberg		64	55	52	53	54	39	16
Südwest		84	69	74	59	68	50	39
Nord		73	72	57	56	55	42	25
Nordrhein-Westfalen		83	65	64	62	54	49	30
Männer		73	66	61	60	57	45	27
Frauen		78	66	64	60	58	47	26
14- bis 29-Jährige		70	59	50	59	65	45	26
30- bis 44-Jährige		76	77	64	52	64	45	26
45- bis 59-Jährige		80	69	64	65	68	47	28
60 Jahre und älter		74	59	71	62	33	45	29

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

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

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

Am häufigsten geben diejenigen Befragten an, die sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen konnten, dass es ihnen nicht gelang, abzuschalten (44 %).

23 Prozent hatten während ihres Urlaubs Stress mit der Familie oder Freunden. Das schlechte Wetter war für 14 Prozent ein Grund für den fehlenden Urlaubseffekt. 12 Prozent wurden während ihres Urlaubs krank oder haben sich verletzt, 11 Prozent mussten in dieser Zeit über Handy oder Internet erreichbar sein.

Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung war für 7 Prozent ein Grund dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub nicht gut erholt haben.

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

Aus diesen Gründen konnten sie sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen:	2019 **)
	<u>%</u>
- es gelang ihnen nicht, abzuschalten	44
- Stress mit Familie oder Freunden	23
- schlechtes Wetter	14
- es wurden krank bzw. haben sich verletzt	12
- es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	11
- Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	7
- sonstiges	22

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

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2. Erkrankung oder Verletzung im Urlaub

7 Prozent der Befragten geben an, dass sie in ihrem Sommerurlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben.

- Erkrankung oder Verletzung im Urlaub

		Es sind im Sommerurlaub krank geworden oder haben sich verletzt
		%
insgesamt	2013	9
	2014	7
	2015	7
	2016	6
	2017	5
	2018	6
	2019	7
Ost		7
West		6
Bayern		7
Baden-Württemberg		10
Südwest		5
Nord		5
Nordrhein-Westfalen		6
Männer		6
Frauen		7
14- bis 29-Jährige		12
30- bis 44-Jährige		7
45- bis 49-Jährige		3
60 Jahre und älter		4

Die wenigen Befragten, die in ihrem Urlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben, geben am häufigsten an, dass sie sich in dieser Zeit eine Erkältung eingefangen (39 %) oder einen Unfall, Sturz oder ähnliches erlebt haben (25 %).

19 Prozent hatten während ihres Sommerurlaubs einen Magen-Darm-Infekt, 1 Prozent einen Sonnenbrand.

18 Prozent hatten sich anderweitige Verletzungen oder Erkrankungen zugezogen.

▪ Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub *)

	2019 **)
	<u>%</u>
- Erkältung	39
- Unfall, Sturz oder ähnliches	25
- Magen-Darm-Infekt	19
- Sonnenbrand ***)	1
- sonstiges	18

*) 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

3. Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

62 Prozent der Befragten geben an, dass sie sich im Urlaub bewegt bzw. Sport oder Fitnessstraining betrieben haben, um in dieser Zeit speziell etwas für ihre Gesundheit zu tun.

59 Prozent haben im Urlaub Stress reduziert. Jeweils die Hälfte hat in dieser Zeit auf eine gesunde Ernährung geachtet (51 %) bzw. sich viel Schlaf gegönnt (49 %).

Wellness-Anwendungen wie z.B. Massagen, Packungen, Sauna etc. haben 13 Prozent der Befragten in ihrem Urlaub in Anspruch genommen.

Nur 7 Prozent haben im Urlaub nichts speziell für die eigene Gesundheit getan.

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

Es haben in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan

		Bewegung, Sport, Fitnessstraining %	Stress reduziert %	gesund ernährt %	viel Schlaf %	Wellness- anwendungen %	*) nichts speziell für die Gesundheit getan %
insgesamt:	2012	66	62	44	52	14	6
	2013	63	64	55	57	13	8
	2014	65	61	47	53	12	7
	2015	58	53	47	51	13	10
	2016	60	62	49	52	16	9
	2017	60	59	49	50	15	7
	2018	63	59	48	51	15	8
	2019	62	59	51	49	13	7
Ost		67	62	51	45	15	7
West		61	59	51	51	13	7
Bayern		52	57	46	49	11	8
Baden-Württemberg		58	53	36	44	14	8
Südwest		68	63	56	46	16	6
Nord		62	55	52	57	11	5
Nordrhein-Westfalen		61	62	56	53	13	7
Männer		62	59	50	49	14	8
Frauen		63	59	52	49	13	6
14- bis 29-Jährige		65	55	49	51	12	8
30- bis 44-Jährige		59	63	45	52	12	7
45- bis 59-Jährige		65	67	53	51	13	4
60 Jahre und älter		62	51	57	44	17	7

*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

4. Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub

Abschließend wurden die Befragten gebeten anzugeben, wie wichtig ihnen verschiedene Dinge im Urlaub sind.

Eine weit überwiegende Mehrheit der Befragten findet es sehr wichtig oder wichtig, im Urlaub auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten (87 %) oder in dieser Zeit bewusst Abstand zum Alltag zu halten (84 %).

37 finden es (sehr) wichtig, im Urlaub erreichbar zu sein, z.B. über Handy oder Mail. Dass es ihnen sehr wichtig oder wichtig ist, über soziale Medien in Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden zu bleiben, geben 32 Prozent der Befragten an.

Im Urlaub Postkarten zu schreiben, halten 27 Prozent für (sehr) wichtig. 13 Prozent finden es sehr wichtig oder wichtig, Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen.

▪ Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub I

Wenn sie im Urlaub sind, finden sie

	sehr wichtig %	wichtig %	weniger wichtig %	gar nicht *) wichtig %
- auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	33	54	10	2
- bewusst Abstand zum Alltag zu halten	37	47	11	4
- erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail	11	26	36	27
- über soziale Medien in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben	8	24	34	34
- Postkarten zu schreiben	5	22	31	41
- Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen	2	11	34	52

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

Die subjektive Wichtigkeit der genannten Dinge variiert vor allem nach dem Alter. Am deutlichsten ist der Unterschied bei den sozialen Medien. Während es für etwa die Hälfte der unter 30-Jährigen sehr wichtig oder wichtig ist, im Urlaub über soziale Medien in Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden zu bleiben, trifft dies auf die Befragten ab 30 Jahren (deutlich) seltener zu.

▪ **Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub II**

Wenn sie im Urlaub sind, finden sie folgende Dinge (sehr) wichtig:

		auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	bewusst Abstand zum Alltag zu halten	erreichbar zu sein	über soziale Medien in Kontakt zu bleiben	Postkarten zu schreiben	Fotos und Eindruck über soziale Medien zu teilen
		%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2016	-	84	37	31	31	12
	2017	-	84	38	33	31	14
	2018	-	79	41	35	28	17
	2019	87	84	37	32	27	13
Ost		88	83	41	32	33	12
West		87	85	36	31	26	14
Bayern		91	88	35	32	28	15
Baden-Württemberg		87	85	34	39	20	23
Südwest		88	88	37	29	26	11
Nord		84	85	34	27	30	11
Nordrhein-Westfalen		86	80	39	32	25	14
Männer		84	82	35	31	23	13
Frauen		91	87	39	32	32	14
14- bis 29-Jährige		92	83	45	46	26	15
30- bis 44-Jährige		83	86	30	26	27	12
45- bis 59-Jährige		82	89	35	22	26	10
60 Jahre und älter		92	79	38	32	31	18