

DAK-Urlaubsreport: Große Mehrheit hat sich gut erholt

- **Sonne, Natur, Familie und ein Ortswechsel waren für die Erholung im Sommerurlaub 2022 besonders entscheidend**
- **Schlecht erholte Deutsche beklagten unter anderem Hitze und Corona-Infektionen**

Hamburg, 8. September 2022. Die große Mehrheit (83 Prozent) hat sich im Sommerurlaub gut oder sogar sehr gut erholt. Damit haben die Deutschen fast wieder ihr gewohntes Erholungsniveau von vor der Pandemie erreicht. Nur 16 Prozent empfanden ihren Urlaub als wenig oder überhaupt nicht erholsam. Im ersten und zweiten Corona-Sommer waren es noch jeweils 19 Prozent. Das zeigt der Urlaubsreport 2022 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse. Für diejenigen, die sich gut erholt haben, waren Sonne und Natur, aber auch ein Ortswechsel besonders wichtig. Die schlecht Erholten beklagten unter anderem Hitze und Corona-Infektionen.

Laut DAK-Umfrage gaben diejenigen, die sich gut oder sehr gut erholt haben folgende Erfolgsfaktoren an: 84 Prozent nannten Sonne und Naturerlebnisse, 73 Prozent schätzten Zeit mit der Familie und 70 Prozent fanden einen Ortswechsel besonders wichtig. Im dritten Corona-Sommer war es für mehr Deutsche als vor der Pandemie entscheidend, dass sie verreisen konnten. Auch der Wegfall der Arbeitsbelastung wurde von 65 Prozent als Erfolgsfaktor für die Erholung genannt – und damit deutlich häufiger als 2019 (57 Prozent).

Eine Minderheit der Urlauberinnen und Urlauber konnte sich auch im Sommer 2022 nicht richtig erholen. Die Mehrheit von ihnen (60 Prozent) hatte Schwierigkeiten, abzuschalten. Über ein Viertel konnte wegen der großen Hitze nicht gut ausspannen. Und 12 Prozent der Menschen mit mangelhafter Erholung hatten besonderen Stress bei der An- oder Abreise: Chaos am Bahnhof oder am Flughafen habe für sie den Erholungswert des Urlaubs deutlich gemindert.

Wieder mehr Kranke im Urlaub

In diesem Sommer stieg auch der Anteil der Befragten, die im Urlaub krank oder verletzt waren, auf acht Prozent an. Zum Vergleich: In den ersten Jahren der Pandemie hatten nur vier (2020) beziehungsweise

sechs Prozent (2021) Gesundheitsprobleme im Urlaub. Die Befragten, die in diesem Sommer betroffen waren, berichteten zumeist von einer Corona-Infektion (36 Prozent) oder einer Erkältung (32 Prozent). Gesundheitsprobleme waren in der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen am häufigsten: Von ihnen erkrankte oder verletzte sich fast jede und jeder Sechste.

Weniger Stress, mehr Bewegung und viel Schlaf

Die Mehrheit der Deutschen hat ihren Sommerurlaub 2022 genutzt, um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun: Drei Viertel (73 Prozent) haben Stress reduziert, 66 Prozent Sport oder Fitnesstraining betrieben. Über die Hälfte hat viel geschlafen (59 Prozent) oder auf eine gesunde Ernährung geachtet (57 Prozent). Nur fünf Prozent der Urlauberinnen und Urlauber haben nichts Spezielles für die Gesundheit getan.

*Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Sie wird jährlich wiederholt und fand im Sommer 2022 vom 8. bis zum 19. August statt. Es wurden 1.000 Frauen und Männer ab 18 Jahren befragt, die bereits Urlaub hatten.