

DAK-Urlaubsreport 2022

Repräsentative Befragung zum Erholungswert und zum Gesundheitsverhalten der Deutschen im Sommerurlaub



forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0

E-Mail info@forsa.de

Vorbemerkung

Im Auftrag der DAK-Gesundheit hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative bundesweite Befragung unter der deutschsprachigen Bevölkerung zum Thema „Sommerurlaub 2022“ durchgeführt.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.008 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bundesbürgerinnen und -bürger ab 18 Jahren befragt, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten – egal ob sie diesen zuhause verbracht haben oder verreist sind.

Die Erhebung wurde vom 8. bis zum 19. August 2022 anhand von computergestützten Telefoninterviews (CATI) durchgeführt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 3 Prozentpunkte) auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

1 Erholung im Urlaub

Die Mehrheit der Bundesbürgerinnen und -bürger, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, hat sich in diesem gut (43 %) oder sehr gut (40 %) erholt.

Dass sie sich weniger gut (12 %) bzw. überhaupt nicht (4 %) erholt haben, geben nur wenige Befragte an.

Insgesamt wird die Erholung im Urlaub somit ähnlich eingeschätzt wie in den Vorjahren.

Personen im Alter von 30 bis 44 Jahren geben etwas häufiger als der Durchschnitt aller Befragten 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
	2020	36	44	13	6
	2021	39	42	14	5
2022	40	43	12	4	
<hr/>					
Ost		41	45	10	4
West		40	43	13	4
Bayern		36	43	15	6
Baden-Württemberg		52	35	8	5
Mitte		35	47	15	2
Nord		38	40	13	7
Nordrhein-Westfalen		39	46	12	3
<hr/>					
Männer		42	39	14	5
Frauen		38	47	11	4
<hr/>					
14- bis 29-Jährige		36	49	11	3
30- bis 44-Jährige		35	35	21	8
45- bis 59-Jährige		46	42	9	3
60 Jahre und älter		41	48	8	3

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Diejenigen, die sich gut oder sehr gut im Urlaub erholt haben, wurden danach gefragt, was in besonderem Maße zu ihrer Erholung beigetragen hat.

Eine große Mehrheit der Befragten (84 %) gibt an, dass die Sonne und die Natur zu ihrer Erholung beigetragen haben. Für 73 Prozent war es die Zeit mit der Familie während des Urlaubes, 70 Prozent nennen den Ortswechsel und 69 Prozent die Zeit, die sie für sich selbst hatten.

65 Prozent der Befragten berichten, dass der Wegfall der Arbeitsbelastung und 53 Prozent, dass Bewegung und Sport sich positiv auf Ihre Erholung ausgewirkt haben.

Der Verzicht auf Handy oder Internet wird von 32 Prozent der Befragten genannt.

Was hat in besonderem Maße zur Erholung im Urlaub beigetragen?

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

		Sonne und Natur	Zeit mit der Familie	Orts- wechsel	Zeit für sich selbst	Wegfall der Arbeits- belastung	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
	2020	80	69	56	70	61	59	23
	2021	81	68	65	69	63	56	25
2022	84	73	70	69	65	53	32	
Ost		84	72	71	67	69	54	35
West		84	74	69	70	64	53	31
Bayern		82	72	64	70	59	53	30
Baden-Württemberg		86	72	69	72	64	59	30
Mitte		82	75	58	67	63	52	27
Nord		83	79	68	72	71	46	30
Nordrhein-Westfalen		87	71	78	69	64	56	35
Männer		82	75	68	68	63	56	31
Frauen		86	72	71	71	68	51	33
14- bis 29-Jährige		80	70	63	70	66	54	34
30- bis 44-Jährige		86	83	74	60	76	55	32
45- bis 59-Jährige		85	76	74	72	78	51	33
60 Jahre und älter		86	65	68	74	40	55	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 im Urlaub weniger gut oder überhaupt nicht erholt haben, wurden nach den Gründen dafür gefragt.

Die meisten Befragten (60 %) geben an, dass es ihnen nicht gelungen ist, während ihres Sommerurlaubes abzuschalten.

Bei 28 Prozent hat die große Hitze dazu beigetragen, dass sie sich nicht erholen konnten. 23 Prozent sagen, dass sie während Ihres Sommerurlaubes krank wurden bzw. sich verletzt haben und dadurch keine Erholung finden konnten. Bei 19 Prozent lag dies daran, dass sie während des Urlaubes über das Handy oder Internet erreichbar sein mussten und weitere 19 Prozent geben an, dass es an Stress mit der Familie oder Freunden lag.

Stress auf der An- oder Abreise hat bei 12 Prozent der Befragten dazu beigetragen, dass sie sich nur wenig bzw. überhaupt nicht erholt haben.

8 Prozent führen die mangelnde Erholung auf schlechtes Wetter zurück, 7 Prozent auf Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung und 4 Prozent auf die Einschränkungen durch Corona-Regeln am Urlaubsort.

Gründe, weshalb man sich im Sommerurlaub nicht gut erholen konnte

Aus diesen Gründen konnten sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen:	2022 %
es gelang ihnen nicht, abzuschalten	60
große Hitze	28
es wurden krank bzw. haben sich verletzt	23
es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	19
Stress mit der Familie oder Freunden	19
Stress bei der An- oder Abreise, z.B. durch Chaos am Bahnhof oder am Flughafen	12
Schlechtes Wetter	8
Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	7
Einschränkungen durch Corona-Regeln am Urlaubsort	4
sonstiges	20

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

Dass sie während ihres Sommerurlaubes krank geworden sind oder sich verletzt haben, geben 8 Prozent der Befragten an.

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
	2020	4
	2021	6
	2022	8
<hr/>		
Ost		10
West		8
Bayern		7
Baden-Württemberg		4
Mitte		12
Nord		4
Nordrhein-Westfalen		10
<hr/>		
Männer		9
Frauen		7
<hr/>		
14- bis 29-Jährige		16
30- bis 44-Jährige		5
45- bis 49-Jährige		5
60 Jahre und älter		7

Die wenigen Befragten, die während ihres Sommerurlaubes krank waren oder sich verletzt haben, wurden gebeten, die Art der Erkrankung oder Verletzung anzugeben.

Die meisten der Befragten (36 %) nennen eine Infektion mit dem Coronavirus oder eine Erkältung (32 %).

17 Prozent derjenigen, die im Urlaub erkrankt sind oder verletzt waren, berichten von einem Unfall, Sturz oder ähnlichem.

Ein Sonnenbrand oder Magen-Darm-Infekt wird jeweils von 9 Prozent der Befragten genannt. Weitere 4 Prozent geben an, dass sie mit psychischen Problemen zu kämpfen hatten.

Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub

	2022 %
Infektion mit dem Coronavirus	36
Erkältung	32
Unfall, Sturz oder ähnliches	17
Sonnenbrand *	9
Magen-Darm-Infekt	9
Psychische Probleme, z.B. Depression	4
Operation	0
sonstiges	13

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, möglicherweise höher liegt.

3 Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

Auf die Frage, was sie in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan haben, geben drei Viertel (73 %) der Befragten an, dass sie ihren Stress reduziert haben.

66 Prozent der Befragten haben Sport oder Fitnesstraining betrieben, 59 Prozent haben viel geschlafen. 57 Prozent haben auf eine gesunde Ernährung geachtet

Ein kleinerer Anteil der Befragten (14 %) hat Wellnessanwendungen in Anspruch genommen.

Nur 5 Prozent der Befragten geben an, nichts Spezielles für die eigene Gesundheit getan zu haben.

Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

Es haben in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan

		Stress reduziert	Bewegung, Sport oder Fitness- training	viel Schlaf	gesund ernährt	Wellness- anwendungen	nichts speziell für die Gesundheit getan
		%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	62	66	52	44	14	6
	2013	64	63	57	55	13	8
	2014	61	65	53	47	12	7
	2015	53	58	51	47	13	10
	2016	62	60	52	49	16	9
	2017	59	60	50	49	15	7
	2018	59	63	51	48	15	8
	2019	59	62	49	51	13	7
	2020	66	71	56	54	11	5
	2021	67	68	54	50	15	6
	2022	73	66	59	57	14	5
Ost		73	70	58	49	12	5
West		73	65	59	59	14	6
Bayern		66	67	63	58	14	6
Baden-Württemberg		73	66	63	48	17	3
Mitte		70	63	53	58	16	7
Nord		72	62	60	62	9	7
Nordrhein-Westfalen		79	66	57	64	16	5
Männer		71	69	57	55	14	5
Frauen		74	63	61	59	14	6
14- bis 29-Jährige		70	65	68	57	11	5
30- bis 44-Jährige		76	67	59	56	20	6
45- bis 59-Jährige		80	64	60	54	13	3
60 Jahre und älter		64	68	49	63	12	8

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.

Sehr wichtig oder wichtig ist es der großen Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger, eine problemlose An- und Abreise zu haben (88 %), auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten (83 %) und bewusst Abstand zum Alltag zu halten (81 %).

70 Prozent geben an, dass sie es im Urlaub (sehr) wichtig finden, auf Corona-Schutzmaßnahmen zu achten.

Im Urlaub erreichbar zu sein, finden 36 Prozent der Befragten (sehr) wichtig. 30 Prozent legen einen großen Wert darauf, über die sozialen Medien in Kontakt mit der Familie und Freunden zu bleiben. Ein kleinerer Anteil der Befragten berichtet, dass es ihnen (sehr) wichtig ist, Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen (10 %).

Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub I

	Wenn sie im Urlaub sind, finden			
	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	gar nicht wichtig
	%	%	%	%
eine problemlose An- und Abreise zu haben	40	48	9	2
auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	27	56	14	3
Bewusst Abstand zum Alltag zu halten	39	42	16	4
auf Corona-Schutzmaßnahmen zu achten	21	49	20	10
Erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail	9	27	38	27
Über soziale Medien (Facebook, Twitter) in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben	6	24	33	36
Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen	2	8	33	57

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Im Urlaub auf Corona-Schutzmaßnahmen zu achten, wird von Frauen sowie von älteren Befragten ab 60 Jahren häufiger als von Männern sowie Befragten unter 60 Jahren als (sehr) wichtig eingestuft.

Die unter 30-Jährigen finden es etwas häufiger als Befragte ab 30 Jahren (sehr) wichtig, im Urlaub erreichbar zu sein und über soziale Netzwerke in Kontakt mit Freunden oder der Familie zu bleiben.

Der Anteil derjenigen, die es (sehr) wichtig finden, im Urlaub auf Corona-Schutzmaßnahmen zu achten, ist gegenüber 2021 und 2020 erkennbar zurückgegangen.

Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub II

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

		Eine problemlose An- und Abreise zu haben	auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	Bewusst Abstand zum Alltag zu halten	auf Corona-Schutzmaßnahmen zu achten	Erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail	Über soziale Medien in Kontakt zu bleiben	Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2016	-	-	84	-	37	31	12
	2017	-	-	84	-	38	33	14
	2018	-	-	79	-	41	35	17
	2019	-	87	84	-	37	32	13
	2020	-	87	81	93	39	38	14
	2021	-	86	82	88	40	40	14
	2022	88	83	81	70	36	30	10
Ost		90	82	85	61	34	29	12
West		88	84	79	72	36	31	9
Bayern		88	90	79	67	42	32	7
Baden-Württemberg		90	88	81	66	32	27	5
Mitte		90	81	76	78	33	31	17
Nord		86	81	81	74	29	29	8
Nordrhein-Westfalen		86	80	79	74	38	35	9
Männer		87	80	80	63	32	30	9
Frauen		89	86	80	76	38	31	10
14- bis 29-Jährige		86	86	70	70	48	47	13
30- bis 44-Jährige		89	76	83	62	29	23	7
45- bis 59-Jährige		88	84	87	66	27	23	6
60 Jahre und älter		89	87	78	83	39	32	14