

DAK-Urlaubsreport: Große Mehrheit in NRW hat sich gut erholt

- **Sonne, Natur und ein Ortswechsel waren für die Erholung im Sommerurlaub 2022 besonders entscheidend**
- **Zehn Prozent der Menschen aus NRW haben sich im Urlaub verletzt oder waren krank**

Düsseldorf, 15. September 2022. Die große Mehrheit der Menschen aus Nordrhein-Westfalen (85 Prozent) hat sich im Sommerurlaub 2022 gut oder sogar sehr gut erholt. Das zeigt der aktuelle DAK-Urlaubsreport, eine repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse. Sonne, Natur und ein Ortswechsel waren in diesem Jahr für die Erholung besonders wichtig. Nur 15 Prozent empfanden ihre freie Zeit als wenig oder überhaupt nicht erholsam.

„In den ersten beiden Pandemie Jahren kam bei fast einem Viertel die Erholung im Sommerurlaub zu kurz. Es ist eine gute Nachricht, dass sich die Menschen in unserem Bundesland jetzt wieder besser erholt haben“, kommentiert Klaus Overdiek, Leiter der DAK-Landesvertretung Nordrhein-Westfalen, die Ergebnisse. „Ein Grund ist, dass die Menschen 2022 anscheinend mehr verreisen konnten.“ Laut DAK-Umfrage nannten 78 Prozent der guterholten Menschen aus NRW einen Ortswechsel als besonders wichtig für die Erholung. Nur „Sonne und Natur“ waren für noch mehr Menschen (87 Prozent) bedeutsame Erfolgsfaktoren. „Zeit mit der Familie“ empfanden 71 Prozent als wichtig.

Wieder mehr Kranke im Urlaub

In diesem Sommer stieg in NRW der Anteil der Befragten, die im Urlaub krank oder verletzt waren, auf zehn Prozent. Zum Vergleich: Im bundesweiten Durchschnitt hatten acht Prozent Gesundheitsprobleme und in den ersten Jahren der Pandemie sogar nur vier (2020) beziehungsweise sechs Prozent (2021).

Die Mehrheit der Menschen in NRW hat 2022 ihren Sommerurlaub genutzt, um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun: Mehr als drei Viertel (79 Prozent) haben Stress reduziert, 66 Prozent Sport oder Fitnesstraining betrieben. Über die Hälfte hat auf eine gesunde Ernährung geachtet (64 Prozent) oder viel geschlafen (57 Prozent). Nur fünf Prozent der Urlauberinnen und Urlauber haben nichts Spezielles für die Gesundheit getan.

Pressemeldung

NORDRHEIN-WESTFALLEN

Arno Prähler | Graf-Adolf-Str. 89 | 40210 Düsseldorf
Tel: 0211 550415-1120 | Mobil: 0173 2009688 | E-Mail: arno.praehler@dak.de

**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.*