

## Urlaub

Datenbasis:	1.015 Personen, die diesen Sommer schon Urlaub hatten
Erhebungszeitraum:	1. bis 8. August 2016
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Die meisten Befragten, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, haben sich in diesem Jahr (43 %) oder sogar sehr gut (45 %) erholt.

8 Prozent geben an, sich im Sommerurlaub weniger gut erholt zu haben, 3 Prozent haben sich überhaupt nicht erholt.

### ▪ Erholung im Urlaub

Es haben sich einmal 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
Ost		43	44	8	4
West		46	43	8	3
Bayern		47	41	9	3
Baden-Württemberg		53	34	8	5
Südwest		46	47	5	2
Nord		45	42	9	3
Nordrhein-Westfalen		43	47	7	2
Männer		43	47	6	3
Frauen		47	39	10	3
14- bis 29-Jährige		49	44	4	3
30- bis 44-Jährige		40	43	13	3
45- bis 59-Jährige		45	43	9	2
60 Jahre und älter		45	43	6	3

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

Diejenigen, die sich gut oder sehr gut in ihrem Urlaub erholt haben, wurden danach gefragt, welche Faktoren in besonderem Maße dazu beigetragen haben.

Am häufigsten (78 %) wird von den Befragten genannt, dass Sonne und Natur in besonderem Maße dazu beigetragen haben, dass sie sich gut erholen konnten.

Für 65 Prozent hat die Zeit mit der Familie, für 64 Prozent die Zeit für sich selbst, für 62 Prozent der Ortswechsel und für 59 Prozent der Wegfall der Arbeitsbelastung in besonderem Maße dazu beigetragen, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten.

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

Knapp ein Drittel (30 %) meint, der Verzicht auf Handy oder Internet habe dazu beigetragen, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten.

▪ Was hat in besonderem Maße zur Urlaubserholung beigetragen? \*)

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

		Sonne und Natur	Zeit mit der Familie	Zeit für sich selbst	Orts- wechsel	Wegfall der Arbeitsbelastung	Bewegung und Sport	Verzicht auf **) Handy oder Internet
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	80	68	69	62	60	-	28
	2013	82	71	70	64	64	50	31
	2014	79	64	68	63	61	49	33
	2015	77	65	60	63	59	45	30
	2016	78	65	64	62	59	47	30
Ost		79	69	68	62	61	46	30
West		78	64	63	62	59	48	30
Bayern		81	63	62	69	62	50	32
Baden-Württemberg		77	60	60	63	63	54	41
Südwest		83	59	58	59	55	39	21
Nord		73	71	67	58	58	47	29
Nordrhein-Westfalen		76	63	66	62	58	49	31
Männer		74	66	61	58	61	47	27
Frauen		82	64	68	66	58	48	33
14- bis 29-Jährige		78	60	65	53	62	46	29
30- bis 44-Jährige		75	72	56	61	68	38	27
45- bis 59-Jährige		80	71	69	65	70	52	34
60 Jahre und älter		78	58	65	67	38	51	29

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

\*\*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

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

38 Prozent konnten sich nicht gut erholen, weil es ihnen nicht gelang, abzuschalten. 21 Prozent hatten im Urlaub Stress mit der Familie oder Freunden, 15 Prozent mussten über Handy oder Internet erreichbar sein. 14 Prozent machen schlechtes Wetter für den fehlenden Erholungseffekt verantwortlich und 11 Prozent wurden krank oder verletzten sich. Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung war für 7 Prozent ein Grund, weshalb sie sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen konnten.

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

Gründe, wieso man sich im Sommerurlaub nicht gut erholen konnte:	2016 **) %
es gelang ihnen nicht, abzuschalten	38
Stress mit der Familie oder Freunden	21
es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	15
schlechtes Wetter	14
es wurden krank bzw. haben sich verletzt	11
Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	7
Sonstiges	27

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

\*\*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

6 Prozent der Befragten sind in ihrem Sommerurlaub krank geworden oder haben sich verletzt.

▪ Erkrankung oder Verletzung im Urlaub

		Es sind im Sommerurlaub krank geworden oder haben sich verletzt %
		<hr/>
insgesamt:	2013	9
	2014	7
	2015	7
	2016	6
Ost		6
West		6
Bayern		5
Baden-Württemberg		3
Südwest		7
Nord		6
Nordrhein-Westfalen		6
Männer		4
Frauen		7
14- bis 29-Jährige		12
30- bis 44-Jährige		6
45- bis 59-Jährige		4
60 Jahre und älter		1

Von den Befragten, die sich im Sommerurlaub verletzt haben oder die krank wurden, hatten 31 Prozent eine Erkältung, 26 Prozent hatten einen Unfall, einen Sturz oder ähnliches. 13 Prozent hatten einen Magen-Darm-Infekt, 6 Prozent einen Sonnenbrand und 3 Prozent eine Operation während des Urlaubs.

23 Prozent hatten sich anderweitige Verletzungen oder Erkrankungen zugezogen.

▪ Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub? \*)

	2016 **)
	<u>%</u>
Erkältung	31
Unfall, Sturz oder ähnliches	26
Magen-Darm-Infekt	13
Sonnenbrand ***)	6
Operation	3
Sonstiges	23

\*) 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, wahrscheinlich höher liegt

Ermittelt wurde außerdem, was die Befragten im Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan haben.

62 Prozent der Befragten antworten darauf, dass sie im Urlaub Stress reduziert haben. 60 Prozent haben sich bewegt bzw. Sport oder Fitnesstraining betrieben, 52 Prozent haben sich viel Schlaf gegönnt, 49 Prozent haben sich gesund ernährt. 16 Prozent haben Wellnessanwendungen wie z.B. Massagen, Packungen oder Sauna genutzt bzw. durchführen lassen.

9 Prozent geben an, dass sie nichts speziell für ihre Gesundheit im Urlaub getan haben.

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

Es haben in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan:

		Stress reduziert %	Bewegung, Sport oder Fitnesstraining %	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
Ost		63	59	50	41	14	9
West		62	60	53	50	17	9
Bayern		65	63	55	59	22	5
Baden-Württemberg		60	65	54	56	25	7
Südwest		58	56	47	42	16	13
Nord		61	59	56	52	11	8
Nordrhein-Westfalen		65	59	52	47	16	10
Männer		61	62	49	44	17	6
Frauen		64	58	55	53	16	11
14- bis 29-Jährige		63	59	58	48	18	8
30- bis 44-Jährige		64	56	51	44	15	10
45- bis 59-Jährige		69	63	55	51	14	5
60 Jahre und älter		53	60	44	51	18	11

\*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

Abschließend sollten die Befragten angeben, wie wichtig ihnen verschiedene Dinge im Urlaub sind.

Bewusst Abstand zum Alltag zu halten, finden im Urlaub 37 Prozent sehr wichtig und 47 Prozent wichtig. Dass sie, z.B. per Handy oder Mail, erreichbar sind, halten 7 Prozent für sehr wichtig und 30 Prozent für wichtig.

Über soziale Medien (Facebook, Twitter, etc.) in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben, finden 31 Prozent sehr wichtig oder wichtig. Genauso viele meinen, es sei ihnen sehr wichtig oder wichtig, Postkarten zu schreiben.

Deutlich weniger (12 %) finden es sehr wichtig oder wichtig, Fotos oder Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen.

▪ Wichtigkeit verschiedener Dinge im Urlaub - Übersichtstabelle

Wenn sie im Urlaub sind, finden sie ...	bewusst Abstand zum Alltag zu halten %	erreichbar zu sein %	über soziale Medien in Kontakt zu bleiben %	Postkarten zu schreiben %	Fotos und Eindrücke über soziale Medien zu teilen %
sehr wichtig	37	7	8	5	3
wichtig	47	30	23	26	9
weniger wichtig	12	35	28	32	29
gar nicht wichtig *)	3	27	41	37	59

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



Die subjektive Wichtigkeit der genannten Dinge variiert vor allem nach dem Alter. Am deutlichsten ist dieser Unterschied bei den sozialen Medien. Während es für fast die Hälfte der unter 30-Jährigen sehr wichtig oder wichtig ist, im Urlaub über soziale Medien in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben, meint dies von den Befragten ab 30 Jahren nur etwa ein Viertel.

▪ Wichtigkeit verschiedener Dinge im Urlaub – „sehr wichtig“/ „wichtig“

Wenn sie im Urlaub sind, finden sie folgende Dinge sehr wichtig oder wichtig:	bewusst Abstand zum Alltag zu halten %	erreichbar zu sein %	über soziale Medien in Kontakt zu bleiben %	Postkarten zu schreiben %	Fotos und Eindrücke über soziale Medien zu teilen %
insgesamt	84	37	31	31	12
Ost	87	33	28	39	11
West	83	39	32	29	12
Bayern	86	35	29	32	11
Baden-Württemberg	83	30	33	31	9
Südwest	78	39	36	25	12
Nord	86	44	33	25	9
Nordrhein-Westfalen	82	41	29	31	15
Männer	81	38	28	26	9
Frauen	86	37	33	35	13
14- bis 29-Jährige	78	45	49	28	13
30- bis 44-Jährige	89	31	23	35	10
45- bis 59-Jährige	87	35	25	30	12
60 Jahre und älter	81	40	27	30	10

10. August 2016  
q6525/33526 Hr/Mü