

## Urlaub

<b>Datenbasis:</b>	<b>1.003 Personen, die diesen Sommer schon Urlaub hatten</b>
<b>Erhebungszeitraum:</b>	<b>12. bis 16. August 2013</b>
<b>statistische Fehlertoleranz:</b>	<b>+/- 3 Prozentpunkte</b>
<b>Auftraggeber:</b>	<b>DAK-Gesundheit</b>

Die meisten Befragten, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, haben sich in diesem gut (42 %) oder sogar sehr gut (42 %) erholt.

10 Prozent geben an, sich im Sommerurlaub weniger gut erholt zu haben, 4 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
Ost		38	49	10	3
West		44	41	10	5
Bayern		43	39	11	6
Baden-Württemberg		46	43	4	6
Südwest		42	50	6	1
Nord		43	37	17	3
Nordrhein-Westfalen		45	39	8	8
Männer		41	47	9	3
Frauen		44	39	11	5
14- bis 29-Jährige		39	46	11	4
30- bis 44-Jährige		40	42	12	6
45- bis 59-Jährige		43	41	10	5
60 Jahre und älter		48	43	6	2

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

Diejenigen, die sich gut oder sehr gut in ihrem Urlaub erholt haben, wurden danach gefragt, was im besonderen Maße dazu beigetragen hat, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten.

Am häufigsten (82 %) wird von den Befragten genannt, dass Sonne und Natur in besonderem Maße dazu beigetragen haben, dass sie sich gut erholen konnten.

Für 71 Prozent hat die Zeit mit der Familie, für 70 Prozent die Zeit mit sich selbst und für jeweils 64 Prozent der Ortswechsel bzw. der Wegfall der Arbeitsbelastung in besonderem Maße dazu beigetragen, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten.

50 Prozent haben sich im Urlaub viel bewegt und Sport getrieben, was zur Erholung im Urlaub beigetragen hat.

Weniger Befragte (31 %) sagen, dass der Verzicht auf Handy oder Internet dazu beigetragen hat, 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	Wegfall der Arbeitsbelastung	Orts- wechsel	Bewegung und Sport	Verzicht auf **) Handy oder Internet
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	80	68	69	60	62	-	28
	2013	82	71	70	64	64	50	31
Ost		86	74	68	64	68	60	27
West		80	71	70	64	62	47	33
Bayern		71	65	73	68	63	37	30
Baden-Württemberg		78	67	69	66	63	43	32
Südwest		80	75	74	69	57	49	37
Nord		85	70	69	62	63	54	35
Nordrhein-Westfalen		82	73	68	59	65	47	30
Männer		79	71	69	65	59	50	31
Frauen		84	72	70	64	68	50	32
14- bis 29-Jährige		81	67	71	73	59	56	24
30- bis 44-Jährige		84	86	68	76	66	47	33
45- bis 59-Jährige		83	76	77	75	66	48	39
60 Jahre und älter		79	57	63	33	64	49	30

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

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

Diejenigen, die sich weniger gut oder überhaupt nicht in ihrem Urlaub erholt haben, wurden danach gefragt, woran es vor allem lag, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen konnten.

52 Prozent konnten sich nicht gut erholen, da es ihnen nicht gelang, abzuschalten. 26 Prozent hatten im Urlaub Stress mit der Familie oder Freunden, 16 Prozent wurden krank bzw. haben sich verletzt. Ebenfalls 16 Prozent hatten schlechtes Wetter im Urlaub, 13 Prozent mussten über Handy oder Internet erreichbar sein.

Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung war für 8 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:	2012	2013 **)
	<u>%</u>	<u>%</u>
Es gelang ihnen nicht abzuschalten	-	52
Stress mit der Familie oder Freunden	26	26
Es wurden krank bzw. haben sich verletzt	14	16
schlechtes Wetter	28	16
Es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	8	13
Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	-	8

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

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

9 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 %
insgesamt	9
Ost	10
West	9
Bayern	5
Baden-Württemberg	10
Südwest	8
Nord	14
Nordrhein-Westfalen	7
Männer	9
Frauen	10
14- bis 29-Jährige	18
30- bis 44-Jährige	6
45- bis 59-Jährige	7
60 Jahre und älter	6

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

Von den Befragten, die sich im Sommerurlaub verletzt haben oder die krank waren, hatten 31 Prozent eine Erkältung, 27 Prozent hatten einen Unfall, einen Sturz oder ähnliches. 7 Prozent hatten einen Sonnenbrand, jeweils 5 Prozent eine Operation oder einen Magen-Darm-Infekt im Urlaub.

29 Prozent hatten sich anderweitige Verletzungen oder Erkrankungen zugezogen.

▪ Welche Erkrankung oder Verletzung im Urlaub? \*)

	<u>% **)</u>
Erkältung	31
Unfall, Sturz oder ähnliches	27
Sonnenbrand	7
Operation	5
Magen-Darm-Infekt	5
Psychische Probleme	4
Sonstiges	29

\*) Basis: Befragte, die im Urlaub krank wurden oder sich verletzt haben

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

Jeweils zwei Drittel haben im Urlaub speziell für ihre Gesundheit Stress reduziert (64 %) bzw. ein Bewegungs-, Sport- oder Fitnessstraining (63 %) absolviert.

57 Prozent haben sich viel Schlaf gegönnt, 55 Prozent haben sich gesund ernährt.

Nur wenige (13 %) haben Wellnessanwendungen wie z.B. Massagen, Packungen oder Sauna durchführen lassen.

8 Prozent geben an, dass die 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 Fitnessstraining %	viel Schlaf %	gesund ernährt %	Wellness- anwendungen %	nichts speziell für die Gesundheit getan % <sup>*)</sup>
insgesamt:	2012	62	66	52	44	14	6
	2013	64	63	57	55	13	8
Ost		68	72	53	60	13	8
West		63	60	58	53	13	8
Bayern		58	55	55	47	13	13
Baden-Württemberg		66	54	59	55	18	6
Südwest		68	66	61	52	14	5
Nord		62	65	57	55	8	6
Nordrhein-Westfalen		62	57	59	55	14	9
Männer		64	63	55	49	11	8
Frauen		65	62	59	61	15	8
14- bis 29-Jährige		63	66	65	50	12	9
30- bis 44-Jährige		71	63	59	57	14	4
45- bis 59-Jährige		71	57	57	57	14	8
60 Jahre und älter		51	65	46	56	13	10

\*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich