

## Sommerurlaub 2018

Datenbasis:	1.049 Befragte, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten
Erhebungszeitraum:	23. Juli bis 6. August 2018
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

### 1. Erholung im Urlaub

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

11 Prozent geben 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
Ost		39	48	8	5
West		44	45	7	3
Bayern		46	40	8	5
Baden-Württemberg		55	38	4	3
Südwest		34	50	10	5
Nord		46	47	4	2
Nordrhein-Westfalen		45	44	9	2
Männer		46	42	6	5
Frauen		41	48	8	2
14- bis 29-Jährige		45	44	5	6
30- bis 44-Jährige		38	45	14	3
45- bis 59-Jährige		44	45	8	3
60 Jahre und älter		47	46	3	2

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

Diejenigen Befragten, die angegeben haben, dass sie sich in ihrem Urlaub gut oder sehr gut erholt haben, wurden gebeten anzugeben, was im besonderen Maße zu ihrer Erholung beigetragen hat.

78 Prozent geben an, dass Sonne und Natur im besonderen Maße zu einer guten oder sehr guten Erholung in ihrem Urlaub beigetragen haben.

Die Zeit mit der Familie (67 %), der Ortswechsel (66 %) sowie die Zeit, die sie für sich selbst hatten (65 %), waren für jeweils zwei Drittel der Befragten wichtige Faktoren dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub gut bis sehr gut erholen konnten. Für 59 Prozent hat der Wegfall der Arbeitsbelastung in besonderem Maße zu einer guten Erholung in ihrem Sommerurlaub beigetragen.

Sport und Bewegung waren für 48 Prozent ein wichtiger Faktor dafür, dass sie sich in ihrer Urlaubszeit gut erholen konnten.

Dass der Verzicht auf Handy oder Internet zu einer guten oder sogar sehr guten Erholung in ihrem Sommerurlaub beigetragen hat, gibt etwa ein Viertel der Befragten (26 %) an.

Vor allem für die 30- bis 44-Jährigen war die Zeit, die sie mit ihrer Familie verbracht haben, ein wichtiger Grund dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub (sehr) gut erholen konnten.

▪ Was hat in besonderem Maße zur Erholung im Urlaub beigetragen? \*)

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

		Sonne und Natur	Zeit mit der Familie	Orts- wechsel	Zeit für sich selbst	Wegfall der Arbeitsbelastung	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
Ost		76	66	63	57	59	41	26
West		78	68	67	67	60	50	26
Bayern		75	66	65	65	57	48	27
Baden-Württemberg		75	54	67	69	58	53	24
Südwest		79	74	65	68	60	52	27
Nord		78	71	67	61	63	55	27
Nordrhein-Westfalen		80	68	68	72	59	42	23
Männer		74	66	61	60	58	49	24
Frauen		80	69	71	69	61	48	27
14- bis 29-Jährige		75	60	66	71	67	48	24
30- bis 44-Jährige		72	81	61	54	64	41	27
45- bis 59-Jährige		80	72	69	70	73	52	28
60 Jahre und älter		80	60	68	61	36	48	25

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

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

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

Am häufigsten geben diejenigen Befragten, die sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen konnten, an, dass es ihnen nicht gelang, abzuschalten (40 %).

14 Prozent hatten während ihres Urlaubs Stress mit der Familie oder Freunden. 12 Prozent mussten während ihres Sommerurlaubs über Handy oder Internet erreichbar sein, 11 Prozent wurden in dieser Zeit krank oder haben sich verletzt.

Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung war für 9 Prozent ein Grund dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub nicht gut erholt haben. Das schlechte Wetter war für 8 Prozent ein Faktor für den fehlenden Urlaubseffekt.

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

Aus diesen Gründen konnten sie sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen:	2018 **) %
- es gelang ihnen nicht, abzuschalten	40
- Stress mit Familie oder Freunden	14
- es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	12
- es wurden krank bzw. haben sich verletzt	11
- Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	9
- schlechtes Wetter	8
- sonstiges	33

\*) 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

6 Prozent der Befragten geben an, dass sie in ihrem Sommerurlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben.

- 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
	<b>2018</b>	<b>6</b>
Ost		2
West		7
Bayern		3
Baden-Württemberg		7
Südwest		11
Nord		7
Nordrhein-Westfalen		6
Männer		6
Frauen		6
14- bis 29-Jährige		15
30- bis 44-Jährige		3
45- bis 49-Jährige		3
60 Jahre und älter		4

Die wenigen Befragten, die in ihrem Urlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben, geben am häufigsten an, dass sie sich in dieser Zeit eine Erkältung eingefangen (41 %) oder einen Unfall, Sturz oder ähnliches erlebt haben (31 %).

15 Prozent hatten während ihres Sommerurlaubs einen Magen-Darm-Infekt, 5 Prozent eine Operation, 2 Prozent psychische Probleme und 1 Prozent einen Sonnenbrand.

▪ Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub \*)

	2018 **)
	<u>%</u>
- Erkältung	41
- Unfall, Sturz oder ähnliches	31
- Magen-Darm-Infekt	15
- Operation	5
- psychische Probleme	2
- Sonnenbrand ***)	1
- sonstiges	15

\*) 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

### 3. Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

63 Prozent der Befragten geben an, dass sie sich im Urlaub bewegt bzw. Sport oder Fitnesstraining betrieben haben, um in dieser Zeit speziell etwas für ihre Gesundheit zu tun.

59 Prozent haben im Urlaub Stress reduziert und 51 Prozent haben sich während dieser Zeit viel Schlaf gegönnt. Auf eine gesunde Ernährung haben 48 Prozent der Befragten geachtet.

Wellness-Anwendungen, wie z.B. Massagen, Packungen, Sauna etc., wurden von 15 Prozent der Befragten in ihrem Urlaub in Anspruch genommen.

Nur rund jeder Zehnte (8 %) hat im Urlaub nichts speziell für die eigene Gesundheit getan.

Frauen geben häufiger als Männer an, in ihrem Sommerurlaub Stress reduziert, viel geschlafen und sich gesund ernährt zu haben.

Dass sie sich in ihrem Urlaub viel Schlaf gegönnt haben, geben vor allem unter 30-Jährige an.

▪ Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

Es haben in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan

		Bewegung, Sport, Fitnessstraining %	Stress reduziert %	viel Schlaf %	gesund ernährt %	Wellness- anwendungen % *)	nichts speziell für die Gesundheit getan %
insgesamt:	2012	66	62	52	44	14	6
	2013	63	64	57	55	13	8
	2014	65	61	53	47	12	7
	2015	58	53	51	47	13	10
	2016	60	62	52	49	16	9
	2017	60	59	50	49	15	7
	2018	63	59	51	48	15	8
Ost		61	59	48	45	17	7
West		64	60	52	48	14	9
Bayern		68	52	46	45	13	13
Baden-Württemberg		62	63	58	48	20	13
Südwest		62	65	55	46	16	7
Nord		63	62	54	55	10	8
Nordrhein-Westfalen		65	57	50	46	13	5
Männer		63	55	47	42	12	9
Frauen		63	64	55	53	17	8
14- bis 29-Jährige		62	62	62	47	12	8
30- bis 44-Jährige		64	61	44	39	11	9
45- bis 59-Jährige		65	67	57	52	16	5
60 Jahre und älter		61	48	43	51	18	11

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich



#### 4. Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub

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

Bewusst Abstand zum Alltag zu halten, finden im Urlaub 38 Prozent sehr wichtig und 41 Prozent wichtig.

41 Prozent finden es (sehr) wichtig, im Urlaub erreichbar zu sein, z.B. über Handy oder Mail. Dass es ihnen wichtig oder sehr wichtig ist, über soziale Medien in Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden zu bleiben, geben 35 Prozent aller Befragten an.

Im Urlaub Postkarten zu schreiben, halten 28 Prozent für (sehr) wichtig. 17 Prozent finden es wichtig oder sehr wichtig, Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen.

##### ▪ Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub I

	Wenn sie im Urlaub sind, finden sie			
	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	gar nicht wichtig
	<u>%</u>	<u>%</u>	<u>%</u>	<u>%</u>
- bewusst Abstand zum Alltag zu halten	38	41	14	7
- erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail	10	31	32	27
- über soziale Medien in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben	10	25	25	40
- Postkarten zu schreiben	7	21	29	43
- Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen	3	14	31	52

Die subjektive Wichtigkeit der genannten Dinge variiert vor allem nach dem Alter. Am deutlichsten ist dieser Unterschied bei den sozialen Medien. Während es für mehr als 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 rund jeder Vierte.

Etwas häufiger als im Durchschnitt scheint den unter 30-Jährigen sowie den über 60-Jährigen ihre Erreichbarkeit im Urlaub wichtig zu sein.

▪ **Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub II**

Wenn sie im Urlaub sind, finden sie folgende Dinge (sehr) 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:	2016	84	37	31	31	12
	2017	84	38	33	31	14
	<b>2018</b>	<b>79</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>17</b>
Ost		84	34	31	34	16
West		78	43	35	26	17
Bayern		77	40	32	22	14
Baden-Württemberg		80	38	42	29	21
Südwest		77	42	33	28	11
Nord		77	46	36	24	17
Nordrhein-Westfalen		79	46	36	26	20
Männer		76	41	30	20	16
Frauen		81	42	39	34	17
14- bis 29-Jährige		74	48	56	23	25
30- bis 44-Jährige		85	34	26	32	14
45- bis 59-Jährige		86	36	29	32	14
60 Jahre und älter		72	46	29	22	14