

Sommerurlaub 2021

**Datenbasis:** 1.000 Befragte, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten  
**Erhebungszeitraum:** 26. Juli bis 4. August 2021  
**statistische Fehlertoleranz:** +/- 3 Prozentpunkte  
**Auftraggeber:** DAK-Gesundheit

1. Erholung im Urlaub

Die große Mehrheit der Befragten, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, hat sich in diesem gut (42 %) oder sogar sehr gut (39 %) erholt. 19 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
	2019	45	41	10	3
	2020	36	44	13	6
	2021	39	42	14	5
Ost		44	34	18	3
West		38	43	13	6
Bayern		48	36	9	6
Baden-Württemberg		43	40	11	6
Südwest		40	46	7	7
Nord		34	48	13	4
Nordrhein-Westfalen		31	45	17	6
Männer		39	41	17	3
Frauen		39	42	11	8
14- bis 29-Jährige		41	40	16	3
30- bis 44-Jährige		32	40	19	9
45- bis 59-Jährige		38	44	12	5
60 Jahre und älter		45	44	8	3

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

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

Für 81 Prozent waren das die Sonne und Natur im Urlaub, für 69 Prozent die Zeit für sich selbst und für 68 Prozent die Zeit, die sie in ihrem Urlaub mit der Familie hatten.

Ebenso führt eine Mehrheit die sehr gute oder gute Erholung im Urlaub auf den Ortswechsel (65 %), auf den Wegfall der Arbeitsbelastung (63 %) oder auf Bewegung und Sport (56 %) zurück.

Ein Viertel (25 %) glaubt, dass der Verzicht auf das Handy oder Internet im besonderen Maße dazu beigetragen hat, dass sie sich im Urlaub sehr gut oder gut erholen konnten.

Im Vergleich zur Befragung 2020 ist der Anteil derjenigen höher, die die sehr gute oder gute Erholung im Urlaub auf den Ortswechsel zurückführen.

▪ 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 für sich selbst	Zeit mit der Familie	Wegfall der Arbeitsbelastung	Bewegung und Sport	Orts- wechsel	Verzicht auf Handy oder Internet **)
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	80	69	68	60	-	62	28
	2013	82	70	71	64	50	64	31
	2014	79	68	64	61	49	63	33
	2015	77	60	65	59	45	63	30
	2016	78	64	65	59	47	62	30
	2017	76	63	67	56	48	62	29
	2018	78	65	67	59	48	66	26
	2019	75	60	66	57	46	62	27
	2020	80	70	69	61	59	56	23
	2021	81	69	68	63	56	65	25
Ost		86	72	73	60	65	72	29
West		80	69	67	63	53	63	24
Bayern		87	77	62	65	59	71	29
Baden-Württemberg		75	67	62	58	58	59	20
Südwest		79	79	66	70	56	63	24
Nord		78	63	66	58	48	58	21
Nordrhein-Westfalen		79	63	75	65	51	65	25
Männer		78	70	67	60	56	64	26
Frauen		84	69	70	66	56	66	24
14- bis 29-Jährige		76	70	63	66	59	61	22
30- bis 44-Jährige		81	64	71	69	49	68	28
45- bis 59-Jährige		83	73	75	76	57	63	29
60 Jahre und älter		83	68	64	39	56	70	21

\*) 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 wird die ausbleibende Erholung damit begründet, dass es ihnen im Urlaub nicht gelang, abzuschalten (60 %).

Bei 31 Prozent lag dies an gescheiterten Reiseplänen wegen der aktuellen Corona-Krise. 27 Prozent machen die Einschränkungen durch die Corona-Regeln am Urlaubsort dafür verantwortlich.

Schlechtes Wetter war für 23 Prozent ein Grund für den fehlenden Urlaubseffekt.

21 Prozent konnten sich nicht gut erholen, weil sie während ihres Urlaubs Stress mit der Familie oder Freunden hatten. Bei 20 Prozent blieb die Erholung aus, weil sie in dieser Zeit über das Handy oder Internet erreichbar sein mussten.

7 Prozent führen die mangelnde oder fehlende Erholung auf eine Krankheit oder Verletzung zurück und 4 Prozent auf ihre Enttäuschung oder ihren Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung.

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

Aus diesen Gründen konnten sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen:	2021 **) %
- es gelang ihnen nicht, abzuschalten	60
- gescheiterte Reisepläne wegen der Corona-Krise	31
- Einschränkungen durch die Corona-Regeln am Urlaubsort	27
- schlechtes Wetter	23
- Stress mit Familie oder Freunden	21
- es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	20
- es wurden krank bzw. haben sich verletzt	7
- Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	4
- sonstiges	31

\*) 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
	2018	6
	2019	7
	2020	4
	2021	6
Ost		2
West		7
Bayern		9
Baden-Württemberg		12
Südwest		13
Nord		5
Nordrhein-Westfalen		3
Männer		6
Frauen		6
14- bis 29-Jährige		15
30- bis 44-Jährige		4
45- bis 49-Jährige		4
60 Jahre und älter		3

Die wenigen Befragten, die in ihrem Urlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben, wurden gefragt, um welche Erkrankung oder Verletzung es sich dabei handelte.

41 Prozent geben an, dass sie sich in dieser Zeit eine Erkältung eingefangen haben, 27 Prozent erlitten einen Unfall, Sturz oder ähnliches.

18 Prozent berichten von einem Sonnenbrand und 8 Prozent von einem Magen-Darm-Infekt. 7 Prozent hatten psychische Probleme und 5 Prozent eine Operation.

▪ Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub \*)

	2021 **)
	<u>%</u>
- Erkältung	41
- Unfall, Sturz oder ähnliches	27
- Sonnenbrand ***)	18
- Magen-Darm-Infekt	8
- psychische Probleme, z.B. Depression	7
- Operation	5
- sonstiges	11

\*) 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

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

67 Prozent haben im Urlaub Stress reduziert. 54 Prozent haben sich viel Schlaf gegönnt und 50 Prozent haben auf eine gesunde Ernährung geachtet.

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

Nur 6 Prozent haben im Urlaub nichts speziell für die eigene Gesundheit getan.

Insbesondere die 45- bis 59-Jährigen geben an, dass sie in ihrem Urlaub etwas für ihre Gesundheit getan haben, indem sie Stress reduziert haben. Die über 44-Jährigen haben etwas häufiger als die jüngeren Befragten auf eine gesunde Ernährung geachtet.

▪ 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
	2019	62	59	49	51	13	7
	2020	71	66	56	54	11	5
	2021	68	67	54	50	15	6
Ost		68	67	51	57	16	9
West		69	67	55	48	14	6
Bayern		71	75	58	51	13	3
Baden-Württemberg		66	66	55	52	17	9
Südwest		64	69	57	48	22	7
Nord		68	64	54	49	12	3
Nordrhein-Westfalen		71	65	54	45	11	7
Männer		69	66	54	57	13	7
Frauen		68	68	55	53	17	6
14- bis 29-Jährige		73	60	54	46	16	5
30- bis 44-Jährige		62	69	49	43	11	10
45- bis 59-Jährige		68	75	60	52	15	6
60 Jahre und älter		70	63	53	57	17	5

\*) 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, auf die Corona-Schutzmaßnahmen zu achten (88 %). Auch Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit finden die meisten (86 %) im Urlaub sehr wichtig oder wichtig. Dass man bewusst Abstand zum Alltag hält, ist ein weiterer Aspekt, der von den Befragten mehrheitlich als sehr wichtig oder wichtig eingestuft wird (82 %).

Jeweils zwei Fünftel (40 %) halten es für (sehr) wichtig, im Urlaub erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail bzw. über soziale Medien in Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden zu bleiben.

Im Urlaub Postkarten zu schreiben, empfinden 22 Prozent als (sehr) wichtig. 14 Prozent halten es für sehr wichtig oder wichtig, Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen.

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

	Wenn sie im Urlaub sind, finden			
	sehr wichtig %	wichtig %	weniger wichtig %	gar nicht *) wichtig %
- auf Corona-Schutzmaßnahmen zu achten	45	43	7	4
- auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	31	55	12	2
- bewusst Abstand zum Alltag zu halten	35	47	13	3
- erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail	11	29	36	23
- über soziale Medien in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben	10	30	28	32
- Postkarten zu schreiben	5	17	32	46
- Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen	4	10	35	51

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

Bewusst Abstand zum Alltag zu halten, ist vor allem den Frauen und den Befragten im mittleren Alter (sehr) wichtig. Unter 30-Jährige und Befragte ab 60 Jahre finden es hingegen häufiger als Befragte im mittleren Alter (sehr) wichtig, dass sie im Urlaub erreichbar sind und über soziale Medien in Kontakt bleiben.

Postkarten zu schreiben, ist Frauen häufiger als Männern im Urlaub (sehr) wichtig.

▪ **Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub II**

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

		auf Corona- Schutz- maßnahmen zu achten	auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	bewusst Abstand zum Alltag zu halten	erreichbar zu sein	über soziale Medien in Kontakt zu bleiben	Post- karten zu schreiben	Fotos und Eindrücke über soziale Medien zu teilen
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2016	-	-	84	37	31	31	12
	2017	-	-	84	38	33	31	14
	2018	-	-	79	41	35	28	17
	2019	-	87	84	37	32	27	13
	2020	93	87	81	39	38	22	14
	2021	88	86	82	40	40	22	14
Ost		78	83	81	46	42	28	15
West		91	87	83	39	40	21	14
Bayern		85	80	84	33	42	20	12
Baden-Württemberg		89	90	84	39	43	21	20
Südwest		93	82	82	41	37	22	15
Nord		91	91	82	37	39	23	14
Nordrhein-Westfalen		94	88	84	42	39	19	13
Männer		86	83	80	37	37	16	12
Frauen		92	90	86	44	44	29	16
14- bis 29-Jährige		84	84	73	50	59	20	17
30- bis 44-Jährige		87	84	90	35	33	24	10
45- bis 59-Jährige		90	86	89	36	31	23	11
60 Jahre und älter		93	90	78	43	40	22	19

6. August 2021  
f21.0326/40538 Mü