

Urlaub

Datenbasis:	1.015 Personen, die diesen Sommer schon Urlaub hatten
Erhebungszeitraum:	12. bis 15. August 2014
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

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

9 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
Ost		48	42	8	2
West		44	43	9	3
Bayern		41	46	8	4
Baden-Württemberg		52	30	15	2
Südwest		38	51	9	1
Nord		45	44	5	4
Nordrhein-Westfalen		46	41	10	3
Männer		41	48	8	2
Frauen		49	38	9	3
14- bis 29-Jährige		45	43	8	4
30- bis 44-Jährige		45	39	11	4
45- bis 59-Jährige		45	45	8	2
60 Jahre und älter		46	42	9	2

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

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

Am häufigsten (79 %) wird von den Befragten genannt, dass Sonne und Natur in besonderem Maße dazu beigetragen haben, dass sie sich gut erholen konnten.

Für 68 Prozent hat die Zeit für sich selbst, für 64 Prozent die Zeit mit der Familie, für 63 Prozent der Ortswechsel und für 61 Prozent der Wegfall der Arbeitsbelastung in besonderem Maße dazu beigetragen, dass sie sich in ihrem Sommerurlaub gut erholen konnten.

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

Weniger Befragte (33 %) 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
	2014	79	64	68	61	63	49	33
Ost		83	66	70	58	70	50	37
West		78	64	67	62	62	49	32
Bayern		67	62	68	65	51	47	27
Baden-Württemberg		80	65	65	53	67	58	45
Südwest		82	61	69	60	66	53	31
Nord		77	64	66	64	62	43	31
Nordrhein-Westfalen		81	66	67	62	64	48	32
Männer		76	61	63	61	60	48	32
Frauen		81	67	72	61	66	50	35
14- bis 29-Jährige		75	58	70	69	54	51	34
30- bis 44-Jährige		82	71	64	68	67	47	33
45- bis 59-Jährige		79	67	72	69	64	46	32
60 Jahre und älter		80	61	62	36	69	52	33

*) 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 nach den Gründen dafür gefragt.

37 Prozent konnten sich nicht gut erholen, weil es ihnen nicht gelang, abzuschalten. 18 Prozent hatten im Urlaub Stress mit der Familie oder Freunden, 17 Prozent begründen den fehlenden Erholungseffekt mit einer Krankheit oder Verletzung während des Urlaubs. 15 Prozent hatten schlechtes Wetter im Urlaub, 10 Prozent mussten über Handy oder Internet erreichbar sein. 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:	2014**) %
es gelang ihnen nicht, abzuschalten	37
Stress mit der Familie oder Freunden	18
es wurden krank bzw. haben sich verletzt	17
schlechtes Wetter	15
es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	10
Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	7

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

**) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich

Von den Befragten, die sich im Sommerurlaub verletzt haben oder die krank waren, hatten 41 Prozent eine Erkältung, 22 Prozent hatten einen Unfall, einen Sturz oder ähnliches. 15 Prozent hatten einen Magen-Darm-Infekt, 3 Prozent einen Sonnenbrand und weitere 3 Prozent eine Operation während des Urlaubs.

23 Prozent hatten sich anderweitige Verletzungen oder Erkrankungen zugezogen.

▪ Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub? *)

	2014**)
	<u>%</u>
Erkältung	41
Unfall, Sturz oder ähnliches	22
Magen-Darm-Infekt	15
Sonnenbrand ***)	3
Operation	3
Psychische Probleme	-
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 deutlich höher liegt

Abschließend wurde ermittelt, was die Befragten im Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan haben.

65 Prozent der Befragten antworten darauf, dass sie sich bewegt bzw. Sport oder Fitnessstraining betrieben haben. 61 Prozent haben im Urlaub Stress reduziert, 53 Prozent haben sich viel Schlaf gegönnt, 47 Prozent haben sich gesund ernährt. 12 Prozent haben Wellnessanwendungen wie z.B. Massagen, Packungen oder Sauna genutzt bzw. durchführen lassen.

7 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 Fitnessstraining %	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
Ost		59	60	56	50	10	5
West		61	66	52	47	12	8
Bayern		60	66	51	48	13	10
Baden-Württemberg		57	71	53	49	10	7
Südwest		64	61	55	48	17	8
Nord		58	64	52	45	11	10
Nordrhein-Westfalen		64	67	51	46	12	6
Männer		60	65	49	42	10	9
Frauen		61	64	57	52	14	6
14- bis 29-Jährige		64	66	61	45	8	7
30- bis 44-Jährige		71	61	50	49	14	8
45- bis 59-Jährige		64	63	56	46	11	6
60 Jahre und älter		44	68	44	50	16	9

*) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich