

DAK-Urlaubsreport 2016: Jeder achte Baden-Württemberger erholt sich nicht

Ein Drittel im Südwesten bleibt über soziale Medien in Kontakt mit der Heimat

Stuttgart, 24. August 2016. Sonne, Natur, Tapetenwechsel: Die große Mehrheit der Baden-Württemberger hat den Sommer 2016 genossen. Doch 13 Prozent der Urlauber im Südwesten erholte sich weniger gut oder überhaupt nicht – bundesweit der höchste Wert. Das zeigt der Urlaubsreport 2016 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse. Weitere Ergebnisse: Einem Drittel der Baden-Württemberger ist es besonders wichtig, auch über soziale Medien in Kontakt zu bleiben. Insgesamt möchten Urlauber hierzulande aber bewusst Abstand zum Alltag halten (83 Prozent).

Der Urlaubsreport der DAK-Gesundheit zeigt, wie wichtig der Wegfall der Job-Belastung für die Erholung ist: 63 Prozent der gut erholteten Baden-Württemberger gaben an, der Hauptgrund sei neben einem Ortswechsel der fehlende Arbeitsstress gewesen. Der Verzicht auf das auf das Arbeits-Handy oder das Internet spielen mit 41 Prozent ebenfalls eine große Rolle im Südwesten. „Mail und Twitter sind wunderbar, aber immer mehr Baden-Württemberger betrachten die digitale Dauerpräsenz offenbar als Stressfaktor“, sagt Daniel Caroppo, Pressesprecher der DAK-Gesundheit für Baden-Württemberg. Auch im eigenen Interesse müssten Körper und Geist periodisch Zeit zum Regenerieren bekommen. Denn: „Wer nicht loslassen kann, kann sich auch nicht erholen. Damit ist am Ende niemandem gedient.“

Am wichtigsten sind den Urlaubern allerdings Sonne und Natur. Dies nannten 77 Prozent aller Befragten in Baden-Württemberg. Auch mehr Zeit mit der Familie und für sich selbst zu haben spielt für viele eine große Rolle (60 Prozent).

Sport und Fitnesstraining im Urlaub

Die Mehrheit der Baden-Württemberger nutzt den Urlaub, um etwas für die Gesundheit zu tun. 65 Prozent der Befragten absolvierten in den Ferien ein gezieltes Bewegungs-, Sport oder Fitnesstraining. 60 Prozent der Menschen im Südwesten haben aktiv Stress reduziert. Es folgten gesunde

Ernährung (56 Prozent), viel Schlaf (54 Prozent), und Wellnessanwendungen (25 Prozent). Sieben Prozent der Baden-Württemberger gaben an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben.

Urlaubsreport 2016: So erholten sich die Baden-Württemberger:

- | | |
|---|---------------------|
| 1.) Sonne und Natur | (77 Prozent) |
| 2.) Ortswechsel / Wegfall Arbeitsbelastung | (63 Prozent) |
| 3.) Zeit mit der Familie/für sich selbst | (60 Prozent) |
| 4.) Bewegung und Sport | (54 Prozent) |
| 5.) Verzicht Handy / Internet | (41 Prozent) |

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 1. bis 8. August 2016, 1.015 Befragte, davon 108 in Baden-Württemberg