

## **Mehrheit der Deutschen erholt sich gut in den Sommerferien DAK-Urlaubsreport 2018: Junge Leute besonders häufig krank**

**Hamburg, 16. August 2018. Sonne, Familie und kein Stress: Die große Mehrheit der Deutschen konnte die Ferien richtig genießen. Neun von zehn Urlaubern erholten sich in den vergangenen Wochen gut oder sehr gut. Allerdings wurden in diesem Sommer besonders viele junge Leute krank – fast jeder siebte von ihnen. Insgesamt hatten nur sechs Prozent der Urlauber gesundheitliche Probleme. Das zeigt der Urlaubsreport 2018 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage\* im Auftrag der Krankenkasse. Weiteres Ergebnis: Vor allem Menschen in Norddeutschland und Baden-Württemberg haben die Ferien genossen.**

Laut DAK-Umfrage waren Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie für die meisten Urlauber die wichtigsten Erholungsfaktoren. Dies nannten 78 sowie 67 Prozent der Befragten. Positiv wirkte sich für viele auch ein Ortswechsel aus (66 Prozent) sowie Zeit für sich selbst zu haben (65 Prozent). 59 Prozent genossen den Wegfall der Arbeitsbelastung. Jeder Vierte verzichtete aufs Handy oder das Internet. Besonders gut erholten sich in diesem Jahr Urlauber aus Norddeutschland und Baden-Württemberg. Jeweils 93 Prozent gaben bei der Befragung an, sich in den Ferien sehr gut oder gut erholt zu haben. Im Norden haben sich nur sechs Prozent weniger gut oder überhaupt nicht erholt. Zum Vergleich: In Bayern sagten das 13 Prozent.

### **Erreichbarkeit vermiest freie Tage**

Der mit Abstand häufigste Grund für eine fehlende Erholung war nicht abschalten zu können (40 Prozent). 14 Prozent hatten Stress mit der Familie. Neun Prozent waren vom Urlaubsort, der Unterkunft oder der Verpflegung enttäuscht oder hat sich darüber geärgert. Jeder Achte musste im Urlaub über das Handy erreichbar sein und konnte sich deshalb nicht gut erholen. „Wer ständig auf sein Smartphone schaut, unterbricht Erholungsphasen und kann die freien Tage nicht wirklich genießen“, bestätigt DAK-Psychologin Theresa Staden. „Handyfreie Zeiten sind aber wichtig, um den eigenen Akku wieder aufzuladen und leistungsfähig für den Alltag zu sein.“ Vor allem Urlauber im Alter von 30 bis 44 Jahren haben sich laut Umfrage weniger gut oder überhaupt nicht erholt: 17 Prozent gaben dies an.

**Erkältungen und Unfälle überschatten Urlaub**

Laut DAK-Befragung erkrankten oder verletzten sich im Sommer 2018 sechs Prozent der Urlauber – das sind etwas mehr als im vergangenen Jahr. Mit 15 Prozent betraf dies vor allem junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahren. Insgesamt litten die meisten Erkrankten in den Ferien an einer Erkältung (41 Prozent). 31 Prozent hatten einen Unfall oder Sturz, etwa jede Siebte einen Magen-Darm-Infekt. Regional betrachtet gab es besonders viele Erkrankte im Südwesten Deutschlands (elf Prozent), am wenigsten in den östlichen Bundesländern (zwei Prozent).

**Bewegung, Schlaf und weniger Stress**

Die Mehrheit der Deutschen nutzte die Ferien auch, um etwas für die Gesundheit zu tun. 63 Prozent achteten auf Bewegung, Sport oder Fitnesstraining. 59 Prozent haben gezielt Stress reduziert. Jeder Zweite hat viel geschlafen. Es folgten gesunde Ernährung (48 Prozent) und Wellnessanwendungen (15 Prozent). Nur acht Prozent der Urlauber gaben an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben.

**Urlaubsreport 2018: TOP 7 – Das fanden die Deutschen besonders erholsam**

1.) Sonne und Natur	78 Prozent
2.) Zeit mit der Familie	67 Prozent
3.) Ortswechsel	66 Prozent
4.) Zeit für sich selbst	65 Prozent
5.) Wegfall Arbeitsbelastung	59 Prozent
6.) Bewegung und Sport	48 Prozent
7.) Verzicht Handy/Internet	26 Prozent

**Urlaubsreport 2018: Entwicklung – Erkrankung oder Verletzung im Urlaub**

2013:	9 Prozent
2014:	7 Prozent
2015:	7 Prozent
2016:	6 Prozent
2017:	5 Prozent
2018:	6 Prozent

## Urlaubsreport 2018/2017: Entwicklung – Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub

	<u>2018</u>	<u>2017</u>
Erkältung	41 Prozent	45 Prozent
Unfall, Sturz oder Ähnliches	31 Prozent	17 Prozent
Magen-Darm-Infekt	15 Prozent	6 Prozent
Operation	5 Prozent	2 Prozent
Psychische Probleme	2 Prozent	5 Prozent
Sonnenbrand	1 Prozent	10 Prozent
Sonstiges	15 Prozent	18 Prozent

\* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 23. Juli bis 6. August 2018, 1.049 Befragte.