

Stress verfolgt viele Menschen in die Sommerferien

DAK-Urlaubsreport 2013: Vor allem jüngere Berufstätige können nicht vom Job abschalten

Hamburg, 26. August 2013. Sommer, Sonne und dennoch weiter im Stress: Vor allem jüngere Berufstätige konnten in ihrem Urlaub nicht vom Job abschalten. Fast jeder fünfte Arbeitnehmer zwischen 30 und 44 Jahren erholte sich in den Ferien nicht gut. Vor allem Frauen verfolgten die Belastungen bis in die Freizeit. Das zeigt der aktuelle Urlaubsreport 2013 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse.

Die größte Erholung im Sommerurlaub hatten ältere Menschen über 60 Jahre. In dieser Altersgruppe sagten nur acht Prozent der Befragten, sie hätten sich in diesem Jahr weniger gut oder überhaupt nicht erholt. Die 30- bis 44-jährigen Berufstätigen hatten mit 18 Prozent von allen Befragten die meisten Probleme beim Ausspannen.

Per Handy oder Internet erreichbar

Hauptgrund: Mehr als jeder zweite Urlauber mit einer schlechten Erholung konnte nach eigenen Angaben nicht vom Job abschalten. 26 Prozent hatten in den Ferien Stress mit der Familie oder Freunden. Jeweils 16 Prozent gaben an, dass sie krank und verletzt waren oder schlechtes Wetter hatten. 13 Prozent der Befragten mussten für ihren Arbeitgeber über Handy oder das Internet erreichbar sein.

Eigene Batterien im Urlaub aufladen

„Der Urlaubsreport 2013 zeigt, dass die Erholung eines Menschen auch stark mit seiner persönlichen Lebensphase zusammenhängt“, erklärt Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK-Gesundheit. Die berufliche Herausforderung bei den 30- bis 44-Jährigen sei besonders groß. Wer auch im Urlaub an seiner Karriere arbeite, könne sich nicht richtig erholen. Dieser Aspekt sei wichtig bei der Ferienplanung und -gestaltung. „Statt ständig das Handy griffbereit zu haben, sollten besser die eigenen Batterien aufgeladen werden“, betont der Experte. „So sind wir später im Job wieder leistungsfähig und bleiben länger gesund.“

Sonne und Natur bringen meiste Erholung

Die Umfrage der DAK-Gesundheit zeigt, wie wichtig der Wegfall der beruflichen Belastung für die Erholung ist. 64 Prozent der gut erholten Urlauber gaben an, der Hauptgrund sei der fehlende Arbeitsstress gewesen. Bei den 30- bis 44-Jährigen nannten sogar 76 Prozent der Befragten diesen Grund. Am wichtigsten sind den Urlaubern Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie. Dies nannten 82 Prozent sowie 71 aller Befragten. Fast jeder Dritte erklärte, der Verzicht auf Handy oder Internet hätte besonders zur Erholung beigetragen.

Gezielter Stress-Abbau in den Ferien

Die meisten Deutschen nutzten ihre Sommerferien für spezielle Gesundheitsmaßnahmen. Der gezielte Abbau von Stress war den Urlaubern mit 64 Prozent noch etwas wichtiger als Bewegungs-, Sport- oder Fitnesstraining (63 Prozent). Es folgten viel Schlaf (57 Prozent) und gesunde Ernährung (55 Prozent). Nur 13 Prozent der Befragten nutzten Wellnessangebote.

Jeder zehnte Urlauber war krank

Fast jeder zehnte Urlauber war krank oder hat sich verletzt. Die meisten Betroffenen (31 Prozent) hatten in den Ferien eine Erkältung. 27 Prozent der Krankheitsfälle wurden durch einen Unfall oder Sturz ausgelöst. Einen Sonnenbrand erlitten sieben Prozent. Vier Prozent hatten psychische Probleme wie z.B. Depressionen. Während in Bayern nur fünf Prozent der Urlauber in den Ferien krank wurde, waren es in Norddeutschland 14 Prozent.

Urlaubsreport 2013: So erholten sich die Deutschen am meisten

1.) Sonne und Natur	(82 Prozent)
2.) Zeit mit der Familie	(71 Prozent)
3.) Zeit für sich selbst	(70 Prozent)
4.) Wegfall Arbeitsbelastung	(64 Prozent)
5.) Ortswechsel	(64 Prozent)
6.) Bewegung und Sport	(50 Prozent)
7.) Verzicht Handy / Internet	(31 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 12. bis 16. August 2013, 1.003 Befragte

Kontakt: Rüdiger Scharf, ruediger.scharf@dak.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden.

Die Pressestelle der DAK-Gesundheit twittert.

Folgen Sie uns unter www.twitter.com/dak_presse