

Sommerurlaub 2020

Datenbasis: 1.000 Befragte, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten  
 Erhebungszeitraum: 22. Juli bis 7. August 2020  
 statistische Fehlertoleranz: +/- 3 Prozentpunkte  
 Auftraggeber: DAK-Gesundheit

1. Erholung im Urlaub

Eine große Mehrheit von 80 Prozent der Befragten, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, hat sich in diesem gut (44 %) oder sogar sehr gut (36 %) 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
	<b>2020</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>13</b>	<b>6</b>
Ost		38	43	11	7
	West	35	45	13	6
	Bayern	37	39	15	8
	Baden-Württemberg	40	43	12	4
	Südwest	38	46	13	3
	Nord	31	49	13	6
	Nordrhein-Westfalen	34	43	14	8
Männer		38	43	14	5
	Frauen	33	46	12	8
14- bis 29-Jährige		33	50	9	6
	30- bis 44-Jährige	30	40	19	10
	45- bis 59-Jährige	38	41	15	5
	60 Jahre und älter	40	47	7	4

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

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

Für 80 Prozent haben Sonne und Natur im besonderen Maße zu einer guten oder sehr guten Erholung in ihrem Urlaub beigetragen.

Die Zeit, die sie für sich selbst hatten, war für 70 Prozent und die Zeit mit der Familie für 69 Prozent Gründe dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub (sehr) gut erholen konnten.

Für 61 Prozent hat der Wegfall der Arbeitsbelastung, für 59 Prozent Bewegung und Sport und für 56 Prozent der Ortswechsel in besonderem Maße zu einer guten Erholung beigetragen.

Etwa ein Viertel (23 %) führt die gute Erholung auf den Verzicht auf Handy oder Internet zurück.

Der Anteil derer, für die die Zeit, die sie für sich selbst hatten sowie Bewegung und Sport Gründe für eine gute Erholung in ihrem Sommerurlaub waren, ist seit 2019 gestiegen.

Frauen geben bei den meisten Aspekten häufiger als Männer an, dass sie sich aufgrund dieser gut erholen konnten.

Die älteren Befragten führen die gute Erholung häufiger als die Jüngeren auf Sonne und Natur bzw. den Ortswechsel zurück.

▪ 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
Ost		82	66	76	62	64	58	23
West		80	71	67	61	58	56	24
Bayern		75	70	62	64	71	56	19
Baden-Württemberg		80	69	50	65	47	58	20
Südwest		80	74	75	63	64	60	23
Nord		82	70	68	58	50	51	26
Nordrhein-Westfalen		80	71	72	57	57	55	26
Männer		77	69	66	57	55	53	24
Frauen		84	71	73	66	64	60	23
14- bis 29-Jährige		76	78	68	62	61	47	24
30- bis 44-Jährige		76	62	70	75	59	55	22
45- bis 59-Jährige		84	72	74	69	58	62	19
60 Jahre und älter		83	66	64	37	59	58	29

\*) 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 geben diejenigen Befragten an, die sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen konnten, dass es ihnen nicht gelang, abzuschalten (46 %). Ähnlich häufig wird dies mit gescheiterten Reiseplänen wegen der aktuellen Corona-Krise begründet (44 %).

37 Prozent konnten sich aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Regeln am Urlaubsort nicht gut erholen.

20 Prozent hatten während ihres Urlaubs Stress mit der Familie oder Freunden, 19 Prozent mussten in dieser Zeit über Handy oder Internet erreichbar sein. Das schlechte Wetter war für 17 Prozent ein Grund für den fehlenden Urlaubseffekt.

Für 6 Prozent war die Enttäuschung oder der Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung ein Grund dafür, dass sie sich in ihrem Urlaub nicht gut erholt haben. 3 Prozent führen dies auf eine Krankheit oder Verletzung zurück.

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

Aus diesen Gründen konnten sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen:	2020 **) %
- es gelang ihnen nicht, abzuschalten	46
- gescheiterte Reisepläne wegen der Corona-Krise	44
- Einschränkungen durch die Corona-Regeln am Urlaubsort	37
- Stress mit Familie oder Freunden	20
- es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	19
- schlechtes Wetter	17
- Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	6
- es wurden krank bzw. haben sich verletzt	3
- sonstiges	44

\*) 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

4 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
Ost		6
West		4
Bayern		1
Baden-Württemberg		1
Südwest		7
Nord		5
Nordrhein-Westfalen		4
Männer		4
Frauen		4
14- bis 29-Jährige		9
30- bis 44-Jährige		5
45- bis 45-Jährige		2
60 Jahre und älter		2

Die wenigen Befragten, die in ihrem Urlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben, geben am häufigsten an, dass sie in dieser Zeit einen Unfall, Sturz oder ähnliches erlebt (43 %) oder sich eine Erkältung eingefangen haben (32 %).

Jeweils 4 Prozent hatten während ihres Sommerurlaubs einen Sonnenbrand oder Magen-Darm-Infekt bzw. wurden operiert. 2 Prozent hatten psychische Probleme wie z.B. eine Depression.

19 Prozent hatten sich anderweitige Verletzungen oder Erkrankungen zugezogen.

▪ Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub \*)

	2020 **)
	<u>%</u>
- Unfall, Sturz oder ähnliches	43
- Erkältung	32
- Sonnenbrand ***)	4
- Magen-Darm-Infekt	4
- Operation	4
- psychische Probleme, z.B. Depression	2
- sonstiges	19

\*) 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 höher liegt

### 3. Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

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

66 Prozent haben im Urlaub Stress reduziert. 56 Prozent haben sich viel Schlaf gegönnt und 54 Prozent haben auf eine gesunde Ernährung geachtet.

Wellness-Anwendungen wie z.B. Massagen, Packungen oder Sauna haben 11 Prozent der Befragten in ihrem Urlaub in Anspruch genommen.

Nur 5 Prozent haben im Urlaub nichts speziell für die eigene Gesundheit getan.

Im Vergleich zu der Befragung vor einem Jahr ist der Anteil derer, die sich bewegt und Sport getrieben oder Stress reduziert bzw. sich viel Schlaf gegönnt haben, etwas gestiegen.

Insbesondere die unter 30-Jährigen geben an, dass sie sich in ihrem Urlaub viel Schlaf gegönnt haben, um speziell etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die über 30-Jährigen haben wiederum 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, Fitnesstraining %	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
Ost		73	68	59	57	10	4
West		71	65	55	54	11	6
Bayern		66	71	52	63	11	8
Baden-Württemberg		65	60	54	50	13	4
Südwest		73	70	58	50	19	3
Nord		70	63	57	53	8	6
Nordrhein-Westfalen		74	64	54	53	9	7
Männer		69	67	56	52	11	6
Frauen		73	65	56	56	11	5
14- bis 29-Jährige		74	71	69	46	13	4
30- bis 44-Jährige		69	68	52	55	13	7
45- bis 59-Jährige		70	72	58	56	10	4
60 Jahre und älter		72	52	46	59	9	7

\*) 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.

Nahezu alle Befragten (93 %) finden es sehr wichtig oder wichtig, während der aktuellen Corona-Pandemie auf die Corona-Schutzmaßnahmen zu achten. Auch ist einer weit überwiegenden Mehrheit (sehr) wichtig, im Urlaub auf den Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten (87 %) sowie bewusst Abstand zum Alltag zu halten (81 %).

Jeweils etwas mehr als ein Drittel hält es für (sehr) wichtig, im Urlaub erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail (39 %) bzw. über soziale Medien in Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden zu bleiben (38 %).

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	52	41	5	1
- auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	30	57	10	2
- bewusst Abstand zum Alltag zu halten	32	49	15	4
- erreichbar zu sein, z.B. per Handy oder Mail	10	29	34	27
- über soziale Medien in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben	10	28	29	32
- Postkarten zu schreiben	5	17	31	47
- Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen	2	12	35	51

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

Die subjektive Wichtigkeit der genannten Aspekte variiert vor allem nach dem Alter. Am deutlichsten ist der Unterschied im Hinblick auf die Erreichbarkeit und soziale Medien. Während es für mehr als die Hälfte der unter 30-Jährigen sehr wichtig oder wichtig ist, im Urlaub erreichbar zu sein bzw. über soziale Medien in Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden zu bleiben, trifft dies auf die Befragten ab 30 Jahren deutlich seltener zu.

Im Urlaub Postkarten zu schreiben, empfinden Frauen und über 30-Jährige häufiger als Männer und jüngere Befragte als (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
Ost		90	88	79	37	40	26	17
West		94	87	81	40	37	21	13
Bayern		92	84	83	33	42	17	14
Baden-Württemberg		87	92	76	40	33	16	9
Südwest		95	91	82	40	35	16	15
Nord		93	82	87	40	41	27	14
Nordrhein-Westfalen		97	87	78	43	35	24	11
Männer		90	83	79	38	35	15	13
Frauen		96	91	82	41	42	30	14
14- bis 29-Jährige		93	86	74	55	54	15	19
30- bis 44-Jährige		88	82	82	34	35	27	10
45- bis 59-Jährige		94	88	88	33	30	22	12
60 Jahre und älter		96	93	76	40	37	23	15