

DAK-Urlaubsreport: Zur Ruhe kommen fällt vielen schwer

- **Rund ein Viertel der erwerbstätigen Urlauberinnen und Urlauber hat im Sommer 2025 mobil gearbeitet**
- **Schlecht Erholte beklagten unter anderem ständige Erreichbarkeit – sie können häufig nicht abschalten**
- **86 Prozent der deutschen Sommerurlauber fühlten sich 2025 gut oder sogar sehr gut erholt**

Hamburg, 15. September 2025. Unruhe statt Entspannung: 14 Prozent der deutschen Sommerurlauber haben sich im letzten Urlaub schlecht erholt. Besonders auffällig ist der Einfluss der Arbeit. So nutzten unter den Erwerbstätigen gut ein Viertel den PC oder Laptop auch im Urlaub für berufliche Aufgaben. Insgesamt 61 Prozent der weniger gut Erholten gaben an, im Sommer 2025 nicht zur Ruhe gekommen zu sein. Knapp ein Viertel fühlte sich zudem durch die ständige Erreichbarkeit über Handy oder Internet belastet. Die Mehrheit zieht jedoch eine positive Bilanz: 86 Prozent konnten sich diesen Sommer gut oder sehr gut erholen. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport 2025, eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse.

Der DAK-Urlaubsreport untersuchte in diesem Jahr erstmalig, inwieweit Erwerbstätige während ihres Urlaubs mobil gearbeitet haben. Die deutliche Mehrheit (76 Prozent) besitzt einen PC bzw. Laptop, mit dem von zu Hause aus oder unterwegs gearbeitet werden kann. Gut ein Viertel (27 Prozent) von ihnen hat diesen auch während des Urlaubs für Dienstliches genutzt. Dabei gaben elf Prozent an, von zu Hause gearbeitet zu haben, 22 Prozent von unterwegs – sechs Prozent davon arbeiteten in beiden Situationen. Die deutliche Mehrheit (73 Prozent) verzichtete dagegen komplett darauf, im Urlaub Dienstliches zu erledigen.

Störfaktoren im Sommerurlaub

Für einen Großteil der schlecht Erholten war das fehlende Abschalten der größte Störfaktor: Sechs von zehn Betroffenen (61 Prozent) gaben an, im Urlaub nicht zur Ruhe gekommen zu sein. Jeder Vierte (24 Prozent) fühlte sich zusätzlich durch ständige Erreichbarkeit über Handy oder Internet belastet. Daneben nannten knapp ein Drittel Konflikte mit Familie oder

Freunden (29 Prozent) als Grund für fehlende Erholung. Auch äußere Einflüsse wie große Hitze oder schlechtes Wetter (jeweils 22 Prozent) sowie Stress bei An- oder Abreise (16 Prozent) spielten eine Rolle.

Sonne, Natur und Zeit für sich selbst

Wichtigster Erholungsfaktor war die Natur: 88 Prozent der Befragten nannten Sonne und Natur als entscheidend. Drei von vier Urlauberinnen und Urlaubern betonten zudem die gemeinsame Zeit mit der Familie (76 Prozent) oder einen Ortswechsel (77 Prozent). Der Wegfall der Arbeitsbelastung wirkte bei 65 Prozent positiv, Bewegung und Sport bei 63 Prozent. Sieben von zehn Befragten gaben an, dass gerade die „Zeit für sich selbst“ entscheidend für ihre Erholung war (69 Prozent). Für ein Viertel der Urlauberinnen und Urlauber war der Verzicht auf das Handy erholsam (25 Prozent).

Große Generationenunterschiede erkennbar

Insgesamt gelang es 86 Prozent der Urlauberinnen und Urlauber, sich im Sommerurlaub 2025 gut zu erholen. Dabei erholten sich Männer (89 Prozent) eher als Frauen (82 Prozent). Beim Blick auf die Generationen zeigt sich ein deutliches Ungleichgewicht: Am schlechtesten schnitten die 30- bis 44-Jährigen ab. 23 Prozent von ihnen fühlten sich weniger gut oder überhaupt nicht erholt, so viele wie in keiner anderen Altersgruppe. Besonders positiv fiel hingegen die Bilanz bei den über 60-Jährigen aus: Von ihnen fühlte sich fast jede oder jeder Zweite (46 Prozent) sehr gut erholt und nur sieben Prozent weniger gut oder gar nicht.

Weniger Erkrankungen als im Vorjahr

Sieben Prozent der Befragten gaben an, im Sommerurlaub krank oder verletzt gewesen zu sein. Im Vorjahr waren es zehn Prozent. Am häufigsten litten Betroffene unter Erkältungen (48 Prozent). Knapp ein Drittel berichtete von Unfällen oder Stürzen (29 Prozent). 18 Prozent der Erkrankten hatte einen Magen-Darm-Infekt und zehn Prozent einen Sonnenbrand.

Urlaub als Gesundheitsboost

Viele Urlauberinnen und Urlauber nutzten ihre freien Tage, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. 73 Prozent reduzierten gezielt Stress, 70 Prozent bewegten sich mehr oder trieben Sport. Jeweils mehr als die Hälfte der Befragten hat im Urlaub viel geschlafen (59 Prozent) bzw. auf

gesunde Ernährung geachtet (55 Prozent). Nur sechs Prozent haben in den Ferien nichts Spezielles für die Gesundheit getan.

Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Befragung wird jährlich wiederholt und fand im Sommer 2025 vom 18. bis zum 27. August statt. Es wurden 1.003 Frauen und Männer ab 14 Jahren befragt, die in diesem Sommer bereits Urlaub hatten.