

forsa.

Sommerurlaub 2025

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0

E-Mail info@forsa.de

1. September 2025
f25.0145/45139 Fr

Vorbemerkung

Im Auftrag der DAK-Gesundheit hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative bundesweite Befragung unter der deutschsprachigen Bevölkerung zum Thema „Sommerurlaub 2025“ durchgeführt.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.003 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bundesbürgerinnen und -bürger ab 14 Jahren befragt, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten – egal ob sie diesen zuhause verbracht haben oder verreist sind.

Die Erhebung wurde vom 18. bis zum 27. August 2025 anhand von computergestützten Telefoninterviews (CATI) durchgeführt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 3 Prozentpunkte) auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

1 Erholung im Urlaub

Die große Mehrheit der Bundesbürgerinnen und -bürger, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, hat sich in diesem gut (49 %) oder sehr gut (37 %) erholt.

Dass sie sich weniger gut (11 %) bzw. überhaupt nicht (3 %) im Urlaub erholt haben, geben nur wenige Befragte an.

Insgesamt wird die Erholung im Sommerurlaub somit ähnlich eingeschätzt wie in den Vorjahren.

Personen ab 60 Jahre geben überdurchschnittlich häufig an, sich im Urlaub sehr gut 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
	2020	36	44	13	6
	2021	39	42	14	5
	2022	40	43	12	4
	2023	36	46	13	5
	2024	41	44	11	3
2025	37	49	11	3	
Ost		35	52	10	3
West		37	49	11	3
Bayern		36	52	10	2
Baden-Württemberg		34	54	10	2
Mitte		32	51	12	4
Nord		34	46	15	5
Nordrhein-Westfalen		44	43	8	3
Männer		38	51	8	3
Frauen		35	47	13	4
14- bis 29-Jährige		32	55	10	2
30- bis 44-Jährige		30	47	17	6
45- bis 59-Jährige		38	48	10	4
60 Jahre und älter		46	46	6	1

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Diejenigen, die sich gut oder sehr gut im Urlaub erholt haben, wurden danach gefragt, was in besonderem Maße zu ihrer Erholung beigetragen hat.

Eine große Mehrheit dieser Befragten (88 %) gibt an, dass die Sonne und die Natur zu ihrer Erholung beigetragen haben. Für 77 Prozent war es der Ortswechsel, für 76 Prozent die Zeit mit der Familie während des Urlaubes und für 69 Prozent die Zeit, die sie für sich selbst hatten.

65 Prozent der Befragten berichten, dass der Wegfall der Arbeitsbelastung sich positiv auf ihre Erholung ausgewirkt hat. Bei fast ebenso vielen (63 %) hat Bewegung und Sport zur Erholung beigetragen.

Der Verzicht auf Handy oder Internet wird von 25 Prozent der Befragten genannt, die sich im Urlaub gut oder sehr gut erholt haben.

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	Orts- wechsel	Zeit mit der Familie	Zeit für sich selbst	Wegfall der Arbeits- belastung	Bewegung und Sport	Verzicht auf Handy oder Internet
		%	%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	80	62	68	69	60	-	28
	2013	82	64	71	70	64	50	31
	2014	79	63	64	68	61	49	33
	2015	77	63	65	60	59	45	30
	2016	78	62	65	64	59	47	30
	2017	76	62	67	63	56	48	29
	2018	78	66	67	65	59	48	26
	2019	75	62	66	60	57	46	27
	2020	80	56	69	70	61	59	23
	2021	81	65	68	69	63	56	25
	2022	84	70	73	69	65	53	32
	2023	82	73	75	67	62	56	28
	2024	84	73	74	69	64	57	32
2025	88	77	76	69	65	63	25	
Ost		88	83	77	64	72	63	28
West		88	76	76	71	64	63	25
Bayern		91	72	76	76	68	64	31
Baden-Württemberg		89	64	80	74	63	66	15
Mitte		88	80	81	64	62	64	24
Nord		82	74	71	74	60	54	28
Nordrhein-Westfalen		89	85	73	67	65	66	25
Männer		86	74	78	68	67	66	25
Frauen		90	81	74	70	64	60	26
14- bis 29-Jährige		90	73	69	73	64	65	32
30- bis 44-Jährige		89	76	79	63	70	62	26
45- bis 59-Jährige		88	80	83	69	81	63	18
60 Jahre und älter		85	79	72	72	47	62	25

Basis: 861 Befragte, die sich gut oder sehr gut in ihrem Urlaub erholt haben
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Die wenigen Befragten, die sich im Urlaub weniger gut oder überhaupt nicht erholt haben, wurden nach den Gründen dafür gefragt.

Die meisten dieser Befragten (61 %) geben an, dass es ihnen nicht gelungen ist, während ihres Sommerurlaubes abzuschalten.

Bei 29 Prozent hat in diesem Jahr Stress mit der Familie oder Freunden dazu beigetragen, dass sie sich nicht erholen konnten. Und 24 Prozent geben an, dass sie während ihres Urlaubes über das Handy oder Internet erreichbar sein mussten und dadurch keine Erholung finden konnten.

Jeweils 22 Prozent führen unzureichende Erholung im Sommerurlaub auf schlechtes Wetter bzw. große Hitze zurück und 16 Prozent auf Stress bei der An- oder Abreise, z. B. durch Chaos am Bahnhof oder am Flughafen.

Bei 12 Prozent lag es daran, dass sie während des Urlaubes krank wurden bzw. sich verletzt haben. Und 9 Prozent führen die mangelnde Erholung auf Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung zurück.

Gründe, weshalb man sich im Sommerurlaub nicht gut erholen konnte

Aus diesen Gründen konnten sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen:	2025 %
es gelang ihnen nicht, abzuschalten	61
Stress mit der Familie oder Freunden	29
es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	24
schlechtes Wetter	22
große Hitze	22
Stress bei der An- oder Abreise, z.B. durch Chaos am Bahnhof oder am Flughafen	16
es wurden krank bzw. haben sich verletzt	12
Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	9
sonstiges	17

Basis: 139 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

Dass sie während ihres Sommerurlaubes krank geworden sind oder sich verletzt haben, geben – ähnlich wie in den letzten Jahren – nur weniger Befragte an.

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
	2021	6
	2022	8
	2023	8
	2024	10
	2025	7
Ost		3
West		8
Bayern		7
Baden-Württemberg		6
Mitte		6
Nord		9
Nordrhein-Westfalen		9
Männer		7
Frauen		7
14- bis 29-Jährige		11
30- bis 44-Jährige		8
45- bis 49-Jährige		5
60 Jahre und älter		4

Die wenigen Befragten, die während ihres Sommerurlaubes krank waren oder sich verletzt haben, wurden gebeten, die Art der Erkrankung oder Verletzung anzugeben.

Die meisten dieser Befragten geben an, dass sie erkältet waren (48 %).

29 Prozent derjenigen, die im Urlaub erkrankt sind oder verletzt waren, berichten von einem Unfall, Sturz oder ähnlichem.

18 Prozent der Erkrankten hatten einen Magen-Darm-Infekt und 10 Prozent einen Sonnenbrand. Jeweils 1 Prozent gibt an, dass sie sich einer Operation unterzogen haben bzw. psychische Probleme hatten.

Art der Erkrankung oder Verletzung im Urlaub

	2025 %
Erkältung	48
Unfall, Sturz oder ähnliches	29
Magen-Darm-Infekt	18
Sonnenbrand *	10
Operation	1
Psychische Probleme, z.B. Depression	1
sonstiges	5

Basis: 68 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, möglicherweise höher liegt.

3 Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

Auf die Frage, was sie in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan haben, geben jeweils rund 7 von 10 Befragten an, dass sie ihren Stress reduziert haben (73 %) bzw. sich mehr bewegt oder Sport betrieben haben (70 %).

Jeweils gut die Hälfte der Befragten hat im Urlaub viel geschlafen (59 %) bzw. laut eigenem Bekunden auf eine gesunde Ernährung geachtet (55 %).

Ein kleinerer Anteil der Befragten (17 %) hat Wellnessanwendungen in Anspruch genommen.

Nur 6 Prozent der Befragten geben an, im Sommerurlaub nichts Spezielles für die eigene Gesundheit getan zu haben.

Die unter 60-Jährigen sagen etwas häufiger als die älteren Befragten, dass sie im Urlaub Stress reduziert bzw. viel geschlafen haben. Personen ab 60 Jahre haben dagegen im Sommerurlaub überdurchschnittlich häufig auf gesunde Ernährung geachtet.

Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Urlaub

Es haben in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan

		Stress reduziert	Bewegung, Sport oder Fitness- training	viel Schlaf	gesund ernährt	Wellness- anwendungen	nichts speziell für die Gesundheit getan
		%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2012	62	66	52	44	14	6
	2013	64	63	57	55	13	8
	2014	61	65	53	47	12	7
	2015	53	58	51	47	13	10
	2016	62	60	52	49	16	9
	2017	59	60	50	49	15	7
	2018	59	63	51	48	15	8
	2019	59	62	49	51	13	7
	2020	66	71	56	54	11	5
	2021	67	68	54	50	15	6
	2022	73	66	59	57	14	5
	2023	68	66	52	53	13	7
	2024	67	71	55	55	14	6
2025	73	70	59	55	17	6	
Ost		77	69	60	56	17	4
West		72	70	58	55	17	6
Bayern		75	73	62	66	16	5
Baden-Württemberg		63	75	62	57	13	7
Mitte		71	66	60	47	17	5
Nord		72	66	54	54	14	8
Nordrhein-Westfalen		77	71	57	51	23	6
Männer		71	72	56	50	17	6
Frauen		75	68	61	60	17	5
14- bis 29-Jährige		75	70	66	50	16	6
30- bis 44-Jährige		71	65	57	54	17	10
45- bis 59-Jährige		79	71	61	52	19	2
60 Jahre und älter		68	73	52	65	17	4

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

4 Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub

Anschließend wurden die Befragten gebeten anzugeben, wie wichtig ihnen verschiedene Dinge im Urlaub sind.

Sehr wichtig oder wichtig ist es der großen Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger, eine problemlose An- und Abreise zu haben (87 %), bewusst Abstand zum Alltag zu halten (80 %) und auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten (76 %).

Im Urlaub erreichbar zu sein, finden 39 Prozent der Befragten (sehr) wichtig. 34 Prozent legen einen großen Wert darauf, über die sozialen Medien in Kontakt mit der Familie und Freunden zu bleiben. Ein kleinerer Anteil der Befragten berichtet, dass es ihnen (sehr) wichtig ist, Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen (10 %).

Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub I

	Wenn sie im Urlaub sind, finden			
	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	gar nicht wichtig
	%	%	%	%
eine problemlose An- und Abreise zu haben	34	53	10	3
bewusst Abstand zum Alltag zu halten	32	48	16	3
auf Umwelt- und Klimaschutz bzw. Nachhaltigkeit zu achten	20	56	19	4
Erreichbar zu sein, z. B. per Handy oder Mail	8	31	38	23
über soziale Medien (Facebook, Twitter) in Kontakt mit der Familie oder Freunden zu bleiben	6	28	35	31
Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen	2	8	34	56

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die unter 30-Jährigen finden es etwas häufiger als ältere Befragte (sehr) wichtig, im Urlaub erreichbar zu sein bzw. über soziale Medien in Kontakt zu bleiben.

Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub II

Wenn sie im Urlaub sind, finden folgende Dinge (sehr) wichtig

		eine problemlose An- und Abreise zu haben	bewusst Abstand zum Alltag zu halten	auf Umwelt- und Klima- schutz bzw. Nach- haltigkeit zu achten	erreichbar zu sein, z. B. per Handy oder Mail	über soziale Medien in Kontakt zu bleiben	Fotos und Eindrücke vom Urlaub über soziale Medien zu teilen
		%	%	%	%	%	%
insgesamt:	2016	-	84	-	37	31	12
	2017	-	84	-	38	33	14
	2018	-	79	-	41	35	17
	2019	-	84	87	37	32	13
	2020	-	81	87	39	38	14
	2021	-	82	86	40	40	14
	2022	88	81	83	36	30	10
	2023	88	83	76	38	37	12
	2024	86	81	77	36	34	11
	2025	87	80	76	39	34	10
Ost		87	84	78	39	35	12
West		87	79	76	39	34	9
Bayern		87	85	76	41	37	13
Baden-Württemberg		84	80	82	38	31	12
Mitte		92	78	70	46	32	9
Nord		90	78	74	31	36	5
Nordrhein-Westfalen		84	77	78	38	32	8
Männer		87	76	74	39	32	8
Frauen		88	84	79	38	36	11
14- bis 29-Jährige		83	78	78	50	41	14
30- bis 44-Jährige		88	85	69	35	36	5
45- bis 59-Jährige		89	85	75	32	25	8
60 Jahre und älter		89	74	83	39	35	12

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

5 Mobiles Arbeiten

Abschließend wurde ermittelt, inwieweit erwerbstätige Befragte, die 2025 schon im Sommerurlaub waren, während dieses Urlaubs mobil gearbeitet haben.

Die deutliche Mehrheit dieser Befragten hat grundsätzlich einen PC oder einen Laptop, mit dem von zu Hause aus oder mobil gearbeitet werden kann (76 %).

Rund jeder Vierte (24 %) besitzt dagegen kein Gerät zum mobilen Arbeiten.

Möglichkeit zum mobilen Arbeiten

Es haben grundsätzlich einen PC bzw. einen Laptop, mit dem sie von zu Hause aus oder mobil arbeiten können

	ja %	nein %
insgesamt:	76	24
Ost	75	23
West	76	24
Bayern	70	30
Baden-Württemberg	79	21
Mitte	81	18
Nord	77	23
Nordrhein-Westfalen	74	24
Männer	72	26
Frauen	79	21
14- bis 29-Jährige	78	22
30- bis 44-Jährige	75	24
45- bis 59-Jährige	76	23
60 Jahre und älter	73	26

Basis: 622 Befragte, die erwerbstätig sind und schon im Sommerurlaub waren
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Gut ein Viertel (27 %) der befragten Erwerbstätigen, die 2025 schon im Sommerurlaub waren und grundsätzlich mobil arbeiten können, hat dies auch während des Urlaubs getan: 11 Prozent haben von zu Hause aus z. B. dienstliche Mails gelesen oder verschickt und 22 Prozent haben unterwegs auf Reisen mobil gearbeitet.

Die deutliche Mehrheit (73 %) hat dagegen komplett darauf verzichtet, im Urlaub Dienstliches zu erledigen.

Mobiles Arbeiten während des Sommerurlaubs

Es haben während ihres Sommerurlaubs mobil gearbeitet

	ja, von zu Hause aus %	ja, unterwegs auf Reisen %	nein %
insgesamt:	11	22	73
Männer	10	25	71
Frauen	11	19	75

Basis: 470 Erwerbstätige, die schon im Sommerurlaub waren und ein Gerät zum mobilen Arbeiten besitzen
Summe größer als 100 Prozent, da Mehrfachnennung möglich