

DAK-Urlaubsreport 2026

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung
im Auftrag der DAK-Gesundheit

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0

E-Mail info@forsa.de

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 2026“ 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 21. bis zum 26. August 2026 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 (44 %) oder sehr gut (42 %) erholt.

Dass sie sich weniger gut (10 %) bzw. überhaupt nicht (3 %) im Urlaub erholt haben, sagen nur wenige Befragte.

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

Personen ab 60 Jahre haben sich im Sommerurlaub 2026 überdurchschnittlich häufig sehr gut erholt.

Erholung im Sommerurlaub

Es haben sich insgesamt betrachtet im Sommerurlaub 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
	2026	42	44	10	3
Ost		42	45	9	4
West		42	44	10	3
Bayern		40	49	10	1
Baden-Württemberg		55	32	10	2
Mitte		42	39	10	8
Nord		33	54	8	4
Nordrhein-Westfalen		44	41	12	2
Männer		41	45	10	3
Frauen		44	43	10	3
14- bis 29-Jährige		41	42	12	5
30- bis 44-Jährige		35	45	15	4
45- bis 59-Jährige		41	45	9	4
60 Jahre und älter		50	43	4	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 (86 %) sagt, dass die Sonne und die Natur zu ihrer Erholung beigetragen haben. Für 76 Prozent war es der Ortswechsel, für 73 Prozent die Zeit mit der Familie während des Urlaubes und für 69 Prozent die Zeit, die sie für sich selbst hatten.

63 Prozent berichten, dass der Wegfall der Arbeitsbelastung sich positiv auf ihre Erholung ausgewirkt hat. Bei 58 Prozent hat Bewegung und Sport zur Erholung beigetragen.

Der Verzicht auf Handy oder Internet wird von 27 Prozent der Befragten genannt, die sich im Urlaub gut oder sehr gut erholt haben.

Was hat in besonderem Maße zur Erholung im Sommerurlaub beigetragen? I

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
	2026	86	76	73	69	63	58	27

Basis: 864 Befragte, die sich gut oder sehr gut in ihrem Urlaub erholt haben
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Zwischen den Ergebnissen der separat betrachteten Untergruppen zeigen sich nahezu keine nennenswerten Unterschiede. Bewegung und Sport haben allerdings bei 14- bis 29-Jährigen eher als bei älteren Befragten dazu beigetragen, sich im Sommerurlaub gut zu erholen.

Was hat in besonderem Maße zur Erholung im Sommerurlaub beigetragen? II

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 2026	86	76	73	69	63	58	27
Ost	83	81	73	65	65	53	31
West	87	75	73	69	62	59	27
Bayern	89	77	73	70	63	53	24
Baden-Württemberg	89	83	77	75	71	66	30
Mitte	84	65	74	74	56	59	26
Nord	83	72	71	63	58	55	28
Nordrhein-Westfalen	88	77	72	68	63	64	26
Männer	86	75	72	66	63	59	30
Frauen	86	77	74	71	63	57	25
14- bis 29-Jährige	86	75	74	79	73	67	32
30- bis 44-Jährige	83	80	77	52	71	52	30
45- bis 59-Jährige	87	74	75	73	74	54	28
60 Jahre und älter	87	76	68	70	38	59	22

Basis: 864 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 (59 %) sagen, dass es ihnen nicht gelungen ist, während ihres Sommerurlaubes abzuschalten.

An zweiter Stelle steht 2026 das Wetter: 35 Prozent führen unzureichende Erholung im Sommerurlaub 2026 auf große Hitze zurück und 13 Prozent auf schlechtes Wetter.

Bei 24 Prozent hat in diesem Jahr Stress mit der Familie oder Freunden dazu beigetragen, dass sie sich nicht erholen konnten. Und 18 Prozent geben an, dass sie während ihres Urlaubes über das Handy oder Internet erreichbar sein mussten und dadurch keine Erholung finden konnten. Bei fast ebenso vielen (16 %) lag es daran, dass sie während des Urlaubes krank wurden bzw. sich verletzt haben.

9 Prozent führen die mangelnde Erholung auf Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung zurück und 6 Prozent auf Stress bei der An- oder Abreise (z. B. durch Chaos am Bahnhof oder am Flughafen).

Gründe, weshalb man sich im Sommerurlaub nicht gut erholen konnte

Aus diesen Gründen konnten sich in ihrem Sommerurlaub nicht gut erholen:	2026 %
es gelang ihnen nicht, abzuschalten	59
große Hitze	35
Stress mit der Familie oder Freunden	24
es mussten über Handy oder Internet erreichbar sein	18
es wurden krank bzw. haben sich verletzt	16
schlechtes Wetter	13
Enttäuschung oder Ärger über den Urlaubsort, die Unterkunft oder die Verpflegung	9
Stress bei der An- oder Abreise, z.B. durch Chaos am Bahnhof oder am Flughafen	6
sonstiges (spontan genannt)	19

Basis: 131 Befragte, die sich weniger gut oder überhaupt nicht in ihrem Urlaub erholt haben
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2 Beeinträchtigung durch hohe Temperaturen im Sommerurlaub

In den letzten Wochen gab es in Deutschland wieder Temperaturen um oder sogar über 30 Grad. Vor diesem Hintergrund wurde ermittelt, inwiefern diese hohen Temperaturen bzw. Hitzewellen den Sommerurlaub 2026 beeinträchtigt haben.

Gut die Hälfte der Bundesbürgerinnen und -bürger, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, berichtet von Beeinträchtigungen durch hohe Temperaturen: 7 Prozent fühlten sich sehr stark beeinträchtigt, 16 Prozent stark und 31 Prozent weniger stark.

46 Prozent der Befragte sagen dagegen, dass die hohen Temperaturen bzw. Hitzewellen ihren diesjährigen Sommerurlaub überhaupt nicht beeinträchtigt haben.

Beeinträchtigung durch hohe Temperaturen bzw. Hitzewellen im Sommerurlaub

	Hohe Temperaturen bzw. Hitzewellen haben den Sommerurlaub 2026 beeinträchtigt			
	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht
	%	%	%	%
insgesamt	7	16	31	46
Ost	5	13	37	45
West	8	17	29	46
Bayern	8	20	30	42
Baden-Württemberg	8	18	24	50
Mitte	6	18	35	41
Nord	4	16	30	50
Nordrhein-Westfalen	10	14	28	48
Männer	6	16	30	48
Frauen	8	17	32	43
14- bis 29-Jährige	4	25	39	32
30- bis 44-Jährige	7	14	25	54
45- bis 59-Jährige	8	15	26	51
60 Jahre und älter	8	13	35	44

3 Erkrankung oder Verletzung im Sommerurlaub

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

Erkrankung oder Verletzung im Sommerurlaub

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
	2026	8
Ost		10
West		7
Bayern		7
Baden-Württemberg		8
Mitte		9
Nord		7
Nordrhein-Westfalen		5
Männer		8
Frauen		7
14- bis 29-Jährige		17
30- bis 44-Jährige		7
45- bis 49-Jährige		5
60 Jahre und älter		3

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

Die meisten dieser Befragten sagen, dass sie erkältet waren (57 %).

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

15 Prozent der Erkrankten hatten einen Magen-Darm-Infekt und 14 Prozent einen Sonnenbrand. 4 Prozent geben an, dass sie psychische Probleme hatten und 3 Prozent, dass sie sich einer Operation unterzogen haben.

Art der Erkrankung oder Verletzung im Sommerurlaub

	2026 %
Erkältung	57
Unfall, Sturz oder ähnliches	19
Magen-Darm-Infekt	15
Sonnenbrand *	14
Psychische Probleme, z. B. Depression	4
Operation	3
sonstiges (spontan genannt)	9

Basis: 77 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.

4 Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Sommerurlaub

Auf die Frage, was sie in ihrem Urlaub speziell für ihre Gesundheit getan haben, geben jeweils rund 7 von 10 Befragten an, dass sie sich mehr bewegt oder Sport getrieben haben (70 %) bzw. ihren Stress reduziert haben (69 %).

Jeweils gut die Hälfte der Befragten hat im Urlaub viel geschlafen (58 %) bzw. laut eigenem Bekunden auf eine gesunde Ernährung geachtet (56 %).

Ein kleinerer Anteil der Befragten (16 %) hat Wellnessanwendungen in Anspruch genommen.

Nur 6 Prozent sagen, dass sie im Sommerurlaub nichts Spezielles für ihre Gesundheit getan haben.

Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Sommerurlaub I

Es haben in ihrem Sommerurlaub speziell für ihre Gesundheit getan

		Bewegung, Sport oder Fitness- training	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
	2021	68	67	54	50	15	6
	2022	66	73	59	57	14	5
	2023	66	68	52	53	13	7
	2024	71	67	55	55	14	6
	2025	70	73	59	55	17	6
	2026	70	69	58	56	16	6

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Personen ab 60 Jahre haben im Sommerurlaub überdurchschnittlich häufig auf gesunde Ernährung geachtet. Frauen achten etwas eher als Männer auf gesunde Ernährung im Urlaub.

Spezielle Maßnahmen für die Gesundheit im Sommerurlaub II

Es haben in ihrem Sommerurlaub speziell für ihre Gesundheit getan

	Bewegung, Sport oder Fitness- training %	Stress reduziert %	viel Schlaf %	gesund ernährt %	Wellness- anwendungen %	nichts speziell für die Gesundheit getan %
insgesamt 2026	70	69	58	56	16	6
Ost	61	70	58	60	19	7
West	72	69	58	55	15	5
Bayern	66	68	63	48	18	8
Baden-Württemberg	70	70	63	56	13	6
Mitte	76	65	54	55	16	4
Nord	71	73	61	52	13	5
Nordrhein-Westfalen	75	67	52	61	14	4
Männer	70	68	57	52	15	5
Frauen	69	70	60	60	16	6
14- bis 29-Jährige	73	72	66	52	15	8
30- bis 44-Jährige	71	68	54	54	17	7
45- bis 59-Jährige	63	79	63	52	14	3
60 Jahre und älter	73	59	51	65	16	4

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

6 Mobiles Arbeiten

Abschließend wurde ermittelt, inwieweit erwerbstätige Befragte, die 2026 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 (74 %).

Rund jeder Vierte (26 %) 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:	74	26
Männer	75	25
Frauen	73	27

Basis: 618 Befragte, die erwerbstätig sind und schon im Sommerurlaub waren

Rund ein Drittel (32 %) der befragten Erwerbstätigen, die 2026 schon im Sommerurlaub waren und grundsätzlich mobil arbeiten können, hat dies auch während des Urlaubs getan: 16 Prozent haben von zu Hause aus z. B. dienstliche Mails gelesen oder verschickt und 24 Prozent haben unterwegs auf Reisen mobil gearbeitet.

Die deutliche Mehrheit (68 %) 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:	16	24	68
Männer	18	29	63
Frauen	14	18	75

Basis: 457 Erwerbstätige, die schon im Sommerurlaub waren und ein Gerät zum mobilen Arbeiten besitzen
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung bei „ja“ möglich