

DAK-Urlaubsreport: Hitze beeinträchtigt die Urlaubserholung bei einem Viertel der Befragten

- Insgesamt haben sich 86 Prozent im Sommerurlaub gut oder sehr gut erholt
- Sonne, Natur und ein Ortswechsel tragen für die meisten besonders zur Erholung bei
- Sieben von zehn nutzten den Urlaub, um sich mehr zu bewegen und Stress abzubauen

Hamburg, 15. September 2026. Hitze hat bei einem Viertel der Befragten die Urlaubserholung stark oder sehr stark beeinträchtigt. Dennoch hat sich die große Mehrheit gut erholt: 86 Prozent der Menschen, die in diesem Sommer bereits Urlaub hatten, bewerteten ihre Erholung als gut oder sehr gut. Besonders wichtig für eine gelungene Auszeit waren Sonne und Natur, ein Ortswechsel sowie Zeit mit der Familie. Viele nutzten die freie Zeit zudem bewusst für ihre Gesundheit: Sieben von zehn Befragten bewegten sich mehr oder trieben Sport, 69 Prozent bauten Stress ab. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport 2026*, eine repräsentative Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit.

Der Sommer 2026 war nach den vorläufigen Daten des Deutschen Wetterdienstes der zweitwärmste in Deutschland seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Vor diesem Hintergrund hat die DAK-Gesundheit erstmals untersucht, inwiefern sich die hohen Temperaturen auf die Urlaubserholung ausgewirkt haben. Das Ergebnis: Bei knapp einem Viertel der Befragten (23 Prozent) wurde die Urlaubserholung durch Temperaturen von 30 Grad oder mehr stark oder sehr stark beeinträchtigt. Für die Mehrheit spielte die Hitze dagegen eine untergeordnete Rolle: 77 Prozent gaben an, dass die hohen Temperaturen ihren diesjährigen Urlaub wenig oder überhaupt nicht beeinträchtigt haben.

Abschalten fällt vielen im Urlaub schwer

Eine Minderheit der Urlaubenden konnte sich im Sommer 2026 nicht richtig erholen: 13 Prozent bewerteten ihre Erholung als weniger gut oder überhaupt nicht gut. Damit blieb der Anteil gegenüber dem Vorjahr nahezu unverändert: 2025 waren es insgesamt 14 Prozent. Als häufigsten Grund nannten die Betroffenen, dass sie im Urlaub nicht abschalten konnten (59 Prozent). Für knapp ein Viertel minderte zudem Stress mit der Familie oder Freunden den Erholungseffekt (24 Prozent). Der Blick auf die Altersgruppen zeigt deutliche Unterschiede: Unter den 30- bis 44-Jährigen lag der Anteil der weniger gut oder überhaupt nicht Erholten mit 19 Prozent am höchsten. Bei den Befragten ab 60 Jahren waren es fünf Prozent.

Sonne und Natur bleiben wichtigste Erholungsfaktoren

Für die Befragten, die sich gut oder sehr gut erholt haben, waren Sonne und Natur die wichtigsten Faktoren für eine gelungene Auszeit. Drei Viertel nannten den Ortswechsel als wichtigen Faktor, 73 Prozent die Zeit mit der Familie und 69 Prozent die Zeit für sich selbst. Für 63 Prozent trug der Wegfall der Arbeitsbelastung in besonderem Maße zur Erholung bei.

Urlaub tut der Gesundheit gut

Viele Menschen nutzten den Sommerurlaub bewusst, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. 70 Prozent bewegten sich mehr oder trieben Sport. 69 Prozent nutzten die freie Zeit, um Stress abzubauen. Mehr als die Hälfte schlief viel (58 Prozent) oder achtete auf eine gesunde Ernährung (56 Prozent). Lediglich sechs Prozent gaben an, im Sommerurlaub nichts Besonderes für ihre Gesundheit getan zu haben.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands. Aktuelle Gesundheitsinformationen gibt es unter: www.dak.de

*Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Für die aktuelle Erhebung wurden vom 21. bis zum 26. August 2026 insgesamt 1.003 Personen ab 14 Jahren befragt, die in diesem Sommer bereits Urlaub hatten – unabhängig davon, ob sie diesen zu Hause verbracht haben oder verreist sind.