

DAK-Urlaubsreport: Fast jeder Fünfte hat sich nicht erholt

- **Erkältungen und schlechtes Wetter minderten für 18 Prozent die Urlaubserholung**
- **Für die gut Erholten waren Naturerlebnisse und Zeit mit der Familie besonders wichtig**

Hamburg, 18. September 2023. Die Mehrheit der Deutschen (82 Prozent) fühlt sich nach dem Sommerurlaub gut oder sogar sehr gut erholt. Knapp ein Fünftel aber erholte sich kaum. Regenwetter, Erkältungen sowie Stress bei der An- oder Abreise waren unter anderem Ursachen für die mangelnde Erholung. Das zeigt der Urlaubsreport 2023 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse.

Laut DAK-Umfrage fand eine Minderheit der Urlauberinnen und Urlauber im Sommer 2023 nicht zu frischen Kräften (18 Prozent). Über der Hälfte von ihnen gelang es schlichtweg nicht, abzuschalten. Hatte im Vorjahr noch deutlich über ein Viertel große Hitze als Grund für verminderte Erholung angegeben, waren es in diesem Jahr nur 20 Prozent. Dagegen empfand jede und jeder Dritte schlechtes Wetter als Erholungsbremse. Ein weiterer Faktor war erneut Stress bei der An- oder Abreise: Für 16 Prozent hat Chaos am Bahnhof oder Flughafen den Erholungswert ihres Urlaubs deutlich herabgesetzt. Zum Vergleich: 2022 waren es zwölf Prozent.

Starker Anstieg bei Erkältungen

2023 erkrankten wie im Vorjahr acht Prozent der Befragten in ihrem Urlaub. Vor allem bei den unter 30-Jährigen waren Gesundheitsprobleme häufig. Von ihnen erkrankte oder verletzte sich jede und jeder Siebte. In allen Altersgruppen am stärksten verbreitet: Husten und Schnupfen. Deutlich mehr als die Hälfte der Erkrankten berichtete von Erkältungssymptomen (63 Prozent) – im Vorjahr waren es lediglich 32 Prozent gewesen, während weitere 36 Prozent an Covid-19 erkrankt waren. Infektionen mit dem Coronavirus wurden in diesem Jahr nicht gesondert erfasst.

Naturerlebnisse und Zeit mit der Familie

Für diejenigen, die sich gut oder sehr gut erholt haben, spielten folgende Faktoren eine wichtige Rolle: 82 Prozent schätzten Sonne und Naturerlebnisse. Für weit über 70 Prozent waren Zeit mit der Familie oder ein Ortswechsel ausschlaggebend. Auch Bewegung und Sport förderten die Erholung: Mehr als die Hälfte (56 Prozent) empfand körperliche Aktivität als erholsam. Besonders gut erholten sich die Menschen aus Ostdeutschland. Fast neun von zehn kamen mit neuer Energie aus ihrem Urlaub.

Weniger Stress, mehr Bewegung und viel Schlaf

Die Mehrheit der Deutschen hat die Zeit genutzt, um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun: 68 Prozent haben Stress reduziert, 66 Prozent Sport oder Fitnesstraining betrieben. Über die Hälfte hat viel geschlafen oder auf eine gesunde Ernährung geachtet. Nur fünf Prozent der Urlauber gaben an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben.

*Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Sie wird seit 2012 jährlich durchgeführt und fand im Sommer 2023 vom 14. bis zum 25. August statt. Es wurden 1.005 Frauen und Männer ab 18 Jahren befragt, die bereits Urlaub hatten.