

## **DAK-Urlaubsreport: Große Mehrheit hat sich gut erholt**

- **Sonne, Natur und Zeit mit der Familie waren für die Erholung im Sommerurlaub 2024 besonders entscheidend**
- **Schlecht erholte Deutsche beklagten unter anderem Hitze und Erkältungen**
- **Deutlich mehr Männer (45 Prozent) fühlten sich nach der Auszeit im Sommer sehr gut erholt als Frauen (37 Prozent)**

**Hamburg, 09. September 2024. Mehr Deutsche konnten in diesem Jahr die Ferien genießen: Die große Mehrheit der Urlauberinnen und Urlauber (85 Prozent) hat sich gut oder sogar sehr gut erholt – im Vorjahr waren es 82 Prozent. Dabei gelang es Männern (45 Prozent) besser als Frauen (37 Prozent), Erholung zu finden. Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie waren für die meisten ausschlaggebende Erholungsfaktoren. Für fast jeden und jede Dritte spielte der Verzicht aufs Smartphone und Internet eine zentrale Rolle. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport, eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse. Nur 14 Prozent konnten im Urlaub keine frischen Kräfte sammeln, im Vorjahr hatte sich fast jeder und jede Fünfte nicht gut erholt.**

Laut DAK-Umfrage waren Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie für die meisten Urlauber die wichtigsten Erholungsfaktoren. Dies nannten 84 sowie 74 Prozent der Befragten. Positiv wirkte sich für viele auch ein Ortswechsel aus (73 Prozent). Deutlich mehr als die Hälfte der Befragten genoss den Wegfall der Arbeitsbelastung. Für 32 Prozent trug der Verzicht aufs Handy oder das Internet wesentlich zur Entspannung bei – das sind vier Prozent mehr als im Vorjahr. Deutlich mehr Männer (45 Prozent) fühlten sich nach der Auszeit im Sommer sehr gut erholt als Frauen (37 Prozent).

### **Stress mit Familie und Freunden trübt Urlaubserholung**

Eine Minderheit der Urlauber konnte sich im Sommer 2024 nicht richtig erholen (14 Prozent). Für knapp ein Drittel von ihnen minderte Stress mit der Familie oder Freunden den Erholungseffekt. 19 Prozent konnten wegen der großen Hitze nicht gut ausspannen. Regenwetter war

hingegen für deutlich weniger Menschen eine Erholungsbremse: Hatten 2023 noch 31 Prozent schlechtes Wetter beklagt, war es in diesem Jahr knapp ein Viertel weniger (8 Prozent). Außerdem auffällig: 49 Prozent der Befragten, die sich nicht gut erholt haben, gaben als Grund dafür an, dass sie nicht abschalten konnten. 2023 waren es noch zwölf Prozent mehr gewesen (61 Prozent). Beim Blick auf die Generationen zeigt sich: Besonders jüngere Urlaubende zwischen 14 und 44 Jahren fühlten sich schlecht erholt (38 Prozent), im Vorjahr waren es sogar 44 Prozent gewesen. Von den über 60-Jährigen gaben 90 Prozent an, sich gut erholt zu haben.

### **Leichter Anstieg bei Erkrankungen im Urlaub**

In diesem Sommer stieg erneut der Anteil der Befragten, die im Urlaub krank oder verletzt waren, leicht an: von acht (2023) auf zehn Prozent. Zu den Hauptbeschwerden zählten Husten und Schnupfen: Mehr als die Hälfte (56 Prozent) der Betroffenen berichtete von Erkältungen, im Vorjahr waren es 63 Prozent gewesen. Unfälle und Stürze beeinträchtigten die Erholung von fast jedem und jeder Fünften (19 Prozent). Gesundheitsprobleme waren in der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen am häufigsten: Von ihnen erkrankte oder verletzte sich fast jede und jeder Sechste. Nur eine Minderheit von 14 Prozent derjenigen, die im Urlaub erkrankten, ließ sich auch krankschreiben.

### **Mehr Bewegung und viel Schlaf**

Die Mehrheit der Deutschen hat ihren Sommerurlaub 2024 genutzt, um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun: Knapp drei Viertel (71 Prozent) haben Sport oder Fitnesstraining betrieben. 67 Prozent haben erfolgreich ihr Stresslevel gesenkt – überdurchschnittlich gut gelang das den Menschen in Nordrhein-Westfalen (74 Prozent). Über die Hälfte der deutschen Urlauberinnen und Urlauber hat viel geschlafen oder auf eine gesunde Ernährung geachtet (jeweils 55 Prozent). Nur sechs Prozent haben in den Ferien nichts Spezielles für die Gesundheit getan.

### **Umwelt und Urlaub – wichtig für 60+**

Zum fünften Mal wurde in der Forsa-Erhebung gefragt, wie wichtig Umwelt- und Klimaschutz sowie Nachhaltigkeit für die Urlauberinnen und Urlauber sind. Hier zeichnet sich ab, dass die Bedeutung nachlässt: 77 Prozent gaben an, auf diese Aspekte im Urlaub zu achten – das sind zehn Prozent weniger als bei der ersten Befragung 2019. Auffällig dabei: Für

77 Prozent der 14- bis 29-Jährigen spielt Umweltschutz im Urlaub eine wichtige Rolle, in der Altersgruppe der über 60-Jährigen sind es sogar 85 Prozent. Wichtiger als Nachhaltigkeit war für 86 Prozent eine problemlose An- und Abreise. 81 Prozent nannten Abstand zum Alltag als wichtigen Urlaubsaspekt.

\*Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Befragung wird jährlich wiederholt und fand im Sommer 2024 vom 13. bis zum 26. August statt. Es wurden 1.001 Frauen und Männer ab 14 Jahren befragt, die bereits Urlaub hatten.