

## **DAK-Urlaubsreport 2019: Mehrheit achtet auf Klimaschutz Sonne, Natur und Zeit mit Familie wichtige Erholungsfaktoren**

**Hamburg, 20. August 2019. Die große Mehrheit der Deutschen konnte die Ferien in diesem Jahr genießen: 86 Prozent der Urlauber erholten sich in den vergangenen Wochen gut oder sehr gut. Dazu haben vor allem Sonne und Natur, Zeit mit der Familie und ein Ortswechsel beigetragen. Das zeigt der Urlaubsreport 2019 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage\* im Auftrag der Krankenkasse. Weiteres Ergebnis: Den Befragten ist es besonders wichtig, in den Ferien auf Umwelt- und Klimaschutz sowie Nachhaltigkeit zu achten. 87 Prozent der Urlauber gaben dies an.**

Laut DAK-Umfrage waren Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie für die meisten Urlauber die wichtigsten Erholungsfaktoren. Dies nannten 75 sowie 66 Prozent der Befragten. Positiv wirkte sich für viele auch ein Ortswechsel aus (62 Prozent) sowie Zeit für sich selbst zu haben (60 Prozent). 57 Prozent genossen den Wegfall der Arbeitsbelastung. 27 Prozent der Urlauber verzichteten aufs Handy oder das Internet.

### **Umwelt und Urlaub – wichtig für Jung und Alt**

Zum ersten Mal fragte die DAK-Gesundheit in ihrem Urlaubsreport auch danach, welche Rolle Umwelt- und Klimaschutz sowie Nachhaltigkeit für die Urlauber spielen. 87 Prozent der Befragten gaben an, dass ihnen diese Aspekte in ihren Ferien wichtig sind. Vor allem Frauen sagten dies (91 Prozent). Beim Blick auf die Generationen zeigt sich: Besonders junge Urlauber zwischen 14 und 29 Jahren sowie Urlauber ab 60 Jahren halten den Umweltaspekt auch im Urlaub für wichtig (jeweils 92 Prozent).

### **Sport und Fitnesstraining im Urlaub**

Die Mehrheit nutzt ihren Urlaub, um etwas für die Gesundheit zu tun. 62 Prozent der Befragten absolvierten in den Ferien ein gezieltes Bewegungs-, Sport oder Fitnesstraining. 59 Prozent haben aktiv Stress reduziert. Es folgten eine gesunde Ernährung (51 Prozent), viel Schlaf (49 Prozent) und Wellnessanwendungen (13 Prozent). Lediglich sieben Prozent der Urlauber gaben an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben.

**Erkältungen und Unfälle überschatten Urlaub**

Als ein Grund für fehlende Erholung im Urlaub nannten 44 Prozent der Betroffenen, nicht abschalten zu können. Fast jeder Vierte (23 Prozent) nannte Stress mit Familie und Freunden. Für zwölf Prozent war eine Erkrankung Grund für eine fehlende Erholung. Von ihnen hatte mehr als jeder Dritte in den Ferien eine Erkältung (39 Prozent). Jeder Vierte erlitt einen Unfall. Einen Magen-Darm-Infekt erwischte fast jeden Fünften (19 Prozent).

**Angesagt bei 60+: Urlaubsfotos über soziale Medien teilen**

Soziale Medien werden zunehmend für ältere Urlauber ab 60 Jahren attraktiv: 18 Prozent von ihnen gaben an, Fotos und Eindrücke darüber zu teilen. Über alle Altersgruppen hinweg sagten das lediglich 13 Prozent. Junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahren nutzen soziale Medien vor allem, um im Urlaub in Kontakt zu bleiben (46 Prozent). Ihnen ist es auch besonders wichtig, in den Ferien erreichbar zu sein (ebenfalls 45 Prozent). Bei den 30- bis 44-Jährigen sagten das nur 30 Prozent.

**Urlaubsreport 2019: TOP 7 – Das fanden die Deutschen besonders erholsam**

1.) Sonne und Natur	75 Prozent
2.) Zeit mit der Familie	66 Prozent
3.) Ortswechsel	62 Prozent
4.) Zeit für sich selbst	60 Prozent
5.) Wegfall Arbeitsbelastung	57 Prozent
6.) Bewegung und Sport	46 Prozent
7.) Verzicht Handy/Internet	27 Prozent

**Urlaubsreport 2019: Bedeutsamkeit verschiedener Aspekte im Urlaub**

1.) Umwelt-, Klimaschutz und Nachhaltigkeit	87 Prozent
2.) bewusst Abstand zum Alltag halten	84 Prozent
3.) erreichbar sein	37 Prozent
4.) über soziale Medien in Kontakt bleiben	32 Prozent
5.) Postkarten schreiben	27 Prozent
6.) Fotos und Eindrücke über soziale Medien teilen	13 Prozent

\* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 22. Juli bis 2. August 2019, 1.001 Befragte.