

Ein Fünftel der Urlauber in Corona-Zeiten schlecht erholt

DAK-Urlaubsreport 2020: Gescheiterte Reisepläne und Einschränkungen am Urlaubsort beeinträchtigen Ferien

Ferien in Corona-Zeiten: Fast ein Fünftel der Deutschen hat sich dieses Jahr weniger gut oder überhaupt nicht erholt. Zwar konnte die Mehrheit der Deutschen ihren Urlaub auch in Pandemie-Zeiten genießen, doch der Anteil derjenigen, die nicht richtig ausspannen konnten, war deutlich höher als im Vorjahr. Das zeigt der Urlaubsreport 2020 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse. Vor allem Menschen in Bayern und Nordrhein-Westfalen berichteten von mangelhafter Erholung.

Laut DAK-Umfrage kamen 19 Prozent der Urlauber in den vergangenen Wochen weniger gut oder überhaupt nicht zu Kräften (Vorjahr: 13 Prozent). Von ihnen beklagten 44 Prozent gescheiterte Reisepläne wegen der Corona-Krise. 37 Prozent konnten sich aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Regeln am Urlaubsort nicht gut erholen. Nur die Unfähigkeit abzuschalten (46 Prozent), war für einen wenig erfrischenden Urlaub noch entscheidender als die Pandemie. Zudem hatte ein Fünftel der Befragten Stress mit der Familie oder mit Freunden. Und fast ebenso viele mussten im Urlaub über das Handy erreichbar sein und konnte sich deshalb nicht gut entspannen. Besonders schlecht erholten sich in diesem Jahr Urlauber aus Bayern und Nordrhein-Westfalen. In diesen Bundesländern kamen 23 beziehungsweise 22 Prozent weniger gut oder überhaupt nicht zur Ruhe. Zum Vergleich: In Baden-Württemberg waren es 16 Prozent.

Für diejenigen, die sich trotz Corona gut oder sehr gut erholt haben (80 Prozent der Befragten) waren bestimmte Erholungsfaktoren wichtig: Acht von zehn konnten durch Sonne und Naturerlebnisse zu neuen Kräften kommen. Auch Zeit für sich selbst oder mit der Familie förderten die Erholung. Dies bestätigten jeweils etwa 70 Prozent der Befragten. Positiv wirkte sich für viele auch der Wegfall der Arbeitsbelastung aus (61 Prozent) sowie vergleichbar deutlich Bewegung und Sport. Ebenfalls erholungsfördernd war ein Ortswechsel. Diesen Erholungsfaktor nannten 56 Prozent der Befragten, deutlich weniger als im Vorjahr (62 Prozent).

Laut DAK-Befragung erkrankten oder verletzten sich im Sommer 2020 vier Prozent der Urlauber, weniger als 2019 (7 Prozent). Die meisten Urlaubspatienten hatten einen Unfall oder Sturz. Unter einer Erkältung litt knapp ein Drittel der erkrankten Urlauber und von einem Magen-Darm-Infekt waren vier Prozent betroffen. Damit lagen die Infektionszahlen für diese Erkrankungen deutlich unter denen des Vorjahrs (39 beziehungsweise 19 Prozent) – möglicherweise ein positiver Effekt der geltenden Hygienemaßnahmen.

Die Mehrheit der Deutschen nutzte die Ferien auch, um etwas für die Gesundheit zu tun. Sieben von zehn machten Sport und Fitnesstraining oder achteten auf viel Bewegung – deutlich mehr als im Vorjahr. 66 Prozent reduzierten gezielt Stress und über die Hälfte gönnte sich viel Schlaf. Es folgten: gesunde Ernährung (54 Prozent) und Wellnessanwendungen (11 Prozent). Nur fünf Prozent der Urlauber gaben an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben.

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 22. Juli bis 7. August 2020, 1.000 Befragte.