

Urlaub in Zeiten von Corona: Jeder Fünfte hat sich nicht gut erholt

DAK-Urlaubsreport 2021: Vor allem Frauen konnten sich nicht entspannen

Urlaub in Pandemie-Zeiten: Jeder fünfte Deutsche hat sich in diesem Sommer weniger gut oder überhaupt nicht erholt. Das ist das Ergebnis des Urlaubsreports 2021 der DAK-Gesundheit. Damit bleibt der Anteil der Urlauberinnen und Urlauber, die sich in den Ferien nicht entspannen konnten, im Vergleich zum Vorjahr konstant hoch. Vor allem Frauen fanden wenig Erholung.

Die Corona-Pandemie sorgt weiter für Urlaubsfrust: Laut DAK-Urlaubsreport konnten sich 19 Prozent der Deutschen auch in diesem Jahr in den Ferien nicht gut erholen. Bereits 2020 fehlte gut einem Fünftel der Deutschen nach ihrem Urlaub der erhoffte Erholungseffekt. Vor der Corona-Pandemie war dieser Wert deutlich niedriger: So lag der Anteil der Urlauber, die sich nicht entspannen konnten, 2019 bei gerade einmal 13 Prozent. Besonders gestresst sind die 30- bis 44-Jährigen: In dieser Altersgruppe konnte sich mehr als jede und jeder Vierte nicht gut erholen (28 Prozent). Vor allem Frauen gelang es nicht, sich im Urlaub zu entspannen: Acht Prozent der weiblichen Befragten gaben an, sich überhaupt nicht im Urlaub erholt zu haben. Bei den Männern waren es drei Prozent.

Der Report zeigt auch starke regionale Unterschiede: In Bayern hat sich fast jede zweite Urlauberin und jeder zweite Urlauber sehr gut erholt (48 Prozent). Das ist bundesweit der beste Wert. Schlusslicht ist Nordrhein-Westfalen: Hier fühlten sich nach dem Urlaub nur 31 Prozent der Befragten sehr gut erholt. Insgesamt fanden die über 60-Jährigen die meiste Urlaubsentspannung. Nur elf Prozent von ihnen hat sich in den Ferien nicht gut erholt.

Der Hauptgrund für die fehlende Erholung war auch in diesem Jahr die Unfähigkeit abzuschalten. 60 Prozent der Befragten, die sich nicht gut erholen konnten, gelang es nicht, Abstand zum Alltag zu gewinnen. 2020 waren es noch 46 Prozent – ein Anstieg um 14 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Auf Platz zwei der Negativliste stehen mit 31 Prozent gescheiterte Reisepläne wegen der Corona-Krise. 2020 lag ihr Anteil noch bei 44 Prozent. Einschränkungen durch Corona-Regeln am Urlaubsort fanden 27 Prozent als hinderlich, um sich zu entspannen. 2020 waren es noch 27 Prozent. Über schlechtes Wetter klagten 23 Prozent der Befragten und 21 Prozent hatten im Urlaub Stress mit der Familie oder Freunden.

Ein Großteil der Deutschen empfindet die Einhaltung von Corona-Schutzmaßnahmen im Urlaub wichtig (88 Prozent). 2020 waren es noch 93 Prozent – ein Rückgang von fünf Prozent. Vor allem den Ostdeutschen ist die Einhaltung der Corona-Regelungen weniger wichtig (78 Prozent). Am höchsten ist der Zustimmungswert in Nordrhein-Westfalen (94 Prozent).

Die Mehrheit der Deutschen (81 Prozent) konnte sich im Urlaub gut entspannen. So betrug der Anteil der Befragten, die sich sehr gut erholen konnten, in diesem Sommer 39 Prozent. Ein Anstieg um drei Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Das lag vor allem an der Sonne und Natur am Urlaubsort (81 Prozent). Zeit für sich selbst (69 Prozent) und für die Familie (68 Prozent) zu haben, sorgte ebenso für einen großen Erholungseffekt. Einen Ortswechsel empfanden 65 Prozent der Befragten als den Grund, der in besonderem Maße zur Erholung beigetragen hat. Das sind fast zehn Prozent

mehr als im Vorjahr: 2020 lag dieser Wert bei 56 Prozent. Einen Verzicht auf Handy oder Internet empfand in diesem Jahr jede und jeder Vierte (25 Prozent) als erholsam – mit einer Steigerung um zwei Prozent ein leichtes Plus im Vergleich zum Vorjahr.

In diesem Sommer stieg der Anteil der Befragten, die im Urlaub krank geworden sind oder sich verletzt haben, mit sechs Prozent wieder auf den Wert vor der Corona-Pandemie. 2020 hatte er bei nur vier Prozent gelegen. Die häufigsten Krankheitsgründe waren eine Erkältung (41 Prozent), ein Unfall, Sturz oder ähnliches (27 Prozent) und ein Sonnenbrand (18 Prozent). Die meisten Krankheitsfälle gab es im Südwesten (13 Prozent) und in Bayern (zwölf Prozent). Am wenigsten krank waren die Ostdeutschen (zwei Prozent) und die Nordrhein-Westfalen (drei Prozent). Am meisten traf es insgesamt die Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen: Hier erkrankten oder verletzten sich 15 Prozent der Befragten.

Die große Mehrheit der Deutschen nutzt ihren Urlaub dazu, etwas für die Gesundheit zu tun (94 Prozent). Ganz oben stehen Bewegung, Sport und Fitnesstraining mit 68 Prozent. 67 Prozent der Befragten haben bewusst versucht, Stress zu reduzieren. Mehr als jede und jeder Zweite hat im Urlaub viel geschlafen (54 Prozent).

Der DAK-Urlaubsreport ist eine repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit. Vom 26. Juli bis 4. August 2021 wurden 1.000 Frauen und Männer, die in diesem Sommer schon Urlaub hatten, befragt.