

## PRESSEINFORMATION

### Entspannung in Zeiten digitaler Dauerpräsenz: Neue Umfrage verrät, was die Deutschen wirklich abschalten lässt



© fizkes/adobe.stock

**Frankfurt, 20. November 2024.** Sie senken den Blutdruck, reduzieren Stresshormone und stärken das Immunsystem – Entspannungsmomente sind ein wahrer Gesundheitsbooster und steigern zudem unser Wohlbefinden. Dabei tut sich laut einer neuen Umfrage etwa die Hälfte der Deutschen schwer damit, in ihrer Freizeit genug Entspannung zu finden. Der Gesundheitsreiseveranstalter Fit Reisen hat in besagter Umfrage ermittelt, wie es um die Entspannung der

Deutschen in ihrer Freizeit steht und wo noch Aufholbedarf herrscht. So viel sei vorweggenommen: Traditionelle Entspannungsmethoden stehen nach wie vor hoch im Kurs und die größten Entspannungskiller sind digitaler Natur. Im weiterführenden Interview erklärt Gesundheitscoach Susanne Uckun, wie wir unseren „digitalen Schweinehund“, der unserer Entspannung oftmals im Weg ist, zähmen können.

#### Die wichtigsten Findings:

- Traditionelle Methoden bevorzugt: Die beliebtesten Entspannungsaktivitäten der Deutschen sind Naturerlebnisse, Sport und Zeit mit FreundInnen und Familie.
- Wunsch nach weniger digitaler Ablenkung: Viele möchten digitale Inhalte reduzieren, obwohl die Hälfte bereits angibt, den Freizeitaktivitäten zu nachzugehen, die sie am meisten entspannen.
- Steigendes Interesse an Wellness und holistischer Entspannung: Viele wünschen sich mehr Naturerlebnisse, Wellnessangebote sowie Yoga und Meditation.
- Zeit- und Geldmangel als Hindernisse: Fehlende Zeit, finanzielle Einschränkungen und fehlende PartnerInnen verhindern oft die gewünschten Entspannungsaktivitäten.
- Altersabhängige Entspannungsbedürfnisse: Jüngere bevorzugen Naturerlebnisse und digitale Unterhaltung, während Ältere besonders in Sport und bewährten Aktivitäten Entspannung finden.

## Hängematte vs. Hamsterrad: Die Ergebnisse der Umfrage im Überblick

### Die Realität: Die häufigsten Entspannungsaktivitäten

Die Top 3 Aktivitäten, bei denen sich die Befragten am meisten entspannen, sind Naturerlebnisse wie Spaziergänge (70 Prozent der Befragten), Sport treiben (69 Prozent der Befragten) und Treffen mit FreundInnen und Familie (48 Prozent der Befragten). Knapp die Hälfte der Befragten liest regelmäßig und circa ein Viertel praktizieren Yoga oder Meditation. Weniger beliebt sind im Gesamtvergleich Musizieren (3 Prozent), Videospiele/Handyspiele spielen (6 Prozent) und Tagebuch führen (8 Prozent).

### Der Wunsch: Diesen Aktivitäten würden die Befragten gerne mehr/weniger Zeit widmen

Die guten Nachrichten lauten, dass die Mehrheit der Befragten angibt, bereits den Hobbies nachzugehen, die sie am meisten entspannen. Während Aktivitäten in der Natur zu den beliebtesten Entspannungsmethoden zählen, wünschen sich 42 Prozent aller Befragten, noch mehr Zeit draußen verbringen zu können. Besonders oft wird auch das Bedürfnis nach mehr Wellnessangeboten (55 Prozent der Befragten) sowie nach Yoga und Meditation (39 Prozent der Befragten) genannt – ein Hinweis darauf, dass sich ein wachsendes Interesse an ganzheitlichen Entspannungsmethoden abzeichnet.

Der passive Konsum digitaler Inhalte wiederum dominiert die Liste der Aktivitäten, die viele gerne verringern würden. So würden 59 Prozent gerne weniger Zeit am Handy verbringen, 30 Prozent würden gerne ihren Konsum von Onlinespielen einschränken und 26 Prozent der Befragten möchte weniger fernsehen/streamen.

### Die Hindernisse: Warum machen wir nicht immer das, was uns entspannt?

Häufig hindern äußere Faktoren daran, sich den gewünschten Erholungsaktivitäten zu widmen. Die Gründe reichen von fehlender Zeit (23 Prozent der Befragten) und fehlendem Partner/Partnerin (17 Prozent der Befragten) bis hin zu finanziellen Einschränkungen (14 Prozent der Befragten). Insgesamt gibt mehr als jeder zehnte Befragte an, nicht genug Geld zu haben, und 13 Prozent nennen mangelnde Motivation als Hürde.

### Die Präferenzen: Wie entspannen wir am liebsten?

Interessant ist auch, wie unterschiedlich Menschen zur Ruhe finden: Ein Viertel der Befragten entspannt am besten durch körperliche Aktivitäten, während 24 Prozent lieber allein abschalten. Nur sechs Prozent bevorzugen es, in Gesellschaft zu entspannen – ein weiteres Indiz für die hohe Bedeutung von Rückzugsmöglichkeiten in der heutigen Zeit.

## Unterschiede nach Altersgruppen: Entspannungsvorlieben der Generationen

### Junge Generation: Naturerlebnisse und digitaler Konsum im Trend

Die Natur übt eine große Anziehungskraft über alle Altersgruppen hinweg aus, wobei besonders die 25- bis 35-Jährigen mit 80 % das Entspannen im Grünen als ihre bevorzugte Entspannungsaktivität angeben. Diese Altersgruppe ist gleichzeitig besonders affin für Unterhaltung durch Fernsehen/Streaming (60 Prozent) sowie Video- und Handyspiele (40 Prozent). Zudem zeigen die 25- bis 35-Jährigen mit 60 Prozent eine verstärkte Neigung zu künstlerischer Betätigung.

### Junge Eltern: Familienerlebnisse und Zeitmangel dominieren

Insbesondere Treffen mit FreundInnen und Familie spielen für die Altersgruppe der 35- bis 45-Jährigen eine zentrale Rolle, um zur Ruhe zu kommen. So geben 71 Prozent der Befragten in dieser Altersgruppe an, regelmäßig im Kreis von Familie und FreundInnen zu entspannen. 86 Prozent der Angehörigen dieser Generation würden gerne mehr Wellnessangebote nutzen, um abzuschalten. Doch die Hindernisse in dieser Generation der jungen Eltern sind vielfältig. So nennen 35-45-Jährige zu 57 Prozent Zeitmangel als Grund dafür, weshalb sie nicht entspannenden Aktivitäten nachgehen. Teilnehmende dieser Altersgruppe geben auch zu 71 Prozent an, dass sie eigentlich gerne weniger Zeit am Handy verbringen würden, und sind damit Spitzenreiter im Wunsch nach digitalem Handy-Detox.

### Lebensmitte: Geldmangel und Wunsch nach Digital Detox

Mehr als jede andere Generation genießen die 45- bis 55-Jährigen das Nichtstun/Faulenzen – 37 Prozent der Befragten dieser Generation geben sich regelmäßig der Muße hin. Jedoch kämpft auch diese Altersgruppe mit Hürden: So geben beispielsweise 37 Prozent Geldmangel als Grund dafür an, weshalb sie entspannenden Aktivitäten nicht regelmäßig nachgehen. Motivationsprobleme plagen die 45-55-Jährigen kaum. Lediglich fünf Prozent geben an, sich nicht aufraffen zu können, etwas Entspannendes zu unternehmen.

### Best Ager: Sportlich und gerne im Garten

Ein überraschendes Ergebnis zeigt sich in der Altersgruppe der 55- bis 65-Jährigen, von denen 83 % angeben, regelmäßig durch sportliche Aktivitäten zu entspannen. Dieser Wert ist im Vergleich zu anderen Altersgruppen besonders hoch und unterstreicht den hohen Stellenwert von körperlicher Betätigung in dieser Lebensphase. Auch der Gartenarbeit widmet sich diese Generation zu Entspannungszwecken mehr als jede andere – so geben 59 Prozent an, regelmäßig bei der Gartenarbeit zu regenerieren.

### Rentenalter: Hohe Zufriedenheit und Wunsch nach mehr Veranstaltungen

Die allgemeine Tendenz ist klar: Mit zunehmendem Alter steigt die Zufriedenheit mit den eigenen Entspannungsaktivitäten. So geben über 70 % der über 65-Jährigen an, bereits das zu tun, was sie am meisten entspannt. Mit 54 Prozent ist diese Generation Spitzenreiterin beim Lesen. Beim Besuch von Veranstaltungen gibt es aber anscheinend noch Aufholbedarf: 32 Prozent – und damit mehr als bei jeder anderen Altersgruppe – würde gerne häufiger Veranstaltungen wie Konzerte, Ausstellungen etc. besuchen.

Die Umfrage zeigt: Eine Serie schauen oder auf dem Handy spielen ist oft verführend und einfacher, als den Plätzchenteig anzurühren oder eine Stunde durch den Regen zu joggen. Wer noch Tipps braucht, wie der innere digitale Schweinehund gebändigt werden kann, findet Ratschläge einer Expertin im Fit Reisen Interview.

Die gesamten Ergebnisse der Umfrage finden Interessierte [unter diesem Link](#).

### Methodik:

In einer eigenen Umfrage hat Fit Reisen die TeilnehmerInnen über ihre Freizeitaktivitäten und deren Entspannungsfaktor befragt. Die Umfrage umfasste zehn Fragen. Dabei wurden soziodemografische Faktoren, die Art der Freizeitaktivitäten sowie deren Beliebtheit berücksichtigt. Zudem wurde abgefragt, inwiefern bestimmte Freizeitaktivitäten zur Entspannung beitragen oder ihr hinderlich sind und ob die Teilnehmenden sie infolgedessen häufiger oder seltener machen wollen. Überdies wurde ermittelt, warum Teilnehmende nicht den Aktivitäten nachgehen, bei denen sie gut entspannen können. Die abgefragten Aktivitäten lassen sich den Dachkategorien sozial, digital, sportlich, informativ, reflektiv, meditativ und (künstlerisch) schaffend zuordnen.

### **Über Fit Reisen**

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg und München ist die Nr. 1 für weltweite Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020, 2021 und 2022 vom Technikmagazin CHIP als „Leading Shop“ im Bereich „Reise“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA), der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER) und des Quality in Health Prevention e.V. (Quhep).

**Bilder und Grafiken** zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Trendthemen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse)

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur unter Nennung des entsprechenden Copyrights sowie in Verbindung mit Reisen von Fit Reisen GmbH genutzt werden. Copyright (wenn nicht anders angegeben): ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).