

PRESSEINFORMATION

Mythos Vorweihnachtsstress in Umfrage widerlegt: Mehrheit der Deutschen bleibt gelassen



© carballo_adobe.stock

Frankfurt, 18. Dezember 2024. „Oh du hektische, oh du stressige, nervenzehrende Weihnachtszeit...“ Die Wochen vor Weihnachten haben bei vielen Deutschen einen schlechten Ruf – zu anstrengend ist die professionelle Plätzchenproduktion, zu häufig quasselt einen der glühweinselige Weltversteher auf dem Weihnachtsmarkt an und zu überdreht sind die Kinder wegen all der Festivitäten. Oder so ist es zumindest immer wieder zu hören. Eine neue GfK-

Umfrage im Auftrag des führenden Gesundheitsreiseveranstalters Fit Reisen zeigt nun jedoch, dass der Weihnachtsstress die Mehrheit der Deutschen kaltlässt und es vor allem Familien sind, welche die Vorweihnachtszeit intensiv erleben. Weitere interessante Ergebnisse: Frauen sind tendenziell mehr im Weihnachtsfieber als Männer und je jünger die Befragten sind, desto gestresster sind sie in der Vorweihnachtszeit.

Stressempfinden der Deutschen in der Adventszeit

Die guten Nachrichten vorweg: Für mehr als zwei von drei Befragten sind die Adventswochenenden entspannter oder lediglich genauso stressig wie die restlichen Wochenenden im Jahr. Das richtet sich allerdings stark nach Alter und Familienstand. Etwa ein Drittel empfindet die Adventszeit als stressiger.

Besonders die jungen Befragten berichteten von erhöhtem Stress in der Vorweihnachtszeit – so gaben 46 Prozent der 18-29-Jährigen an, in der Adventszeit mehr Stress zu haben. Kein Wunder, denn die Aktivitätendichte bei den jungen Menschen ist hoch: Gut 31 Prozent der 18-29-Jährigen treffen sich zur Vorweihnachtszeit mit ihren FreundInnen und ihrer Familie – mehr als jede andere Altersgruppe. Auch Weihnachtsgeschenke kaufen steht bei mehr als 22 Prozent der Befragten dieser Altersgruppe auf dem Programm – und damit mehr als bei allen anderen.

Auch die Anzahl der in einem Haushalt lebenden Personen hat Auswirkungen auf das Stresslevel. So gilt ab zwei Personen im Haushalt: Je mehr Menschen in einem Haushalt leben, desto höher ist das Stresslevel. Besonders Familien mit Kindern (v. a. mit zwei

Kindern) fühlen sich gestresster – 46 Prozent der Befragten dieser Gruppe geben an, die Vorweihnachtszeit sei bei ihnen stressiger als andere Monate im Jahr. Zum Vergleich: Nur gut 23 Prozent der Zwei-Personen-Haushalte vermerken, die Vorweihnachtszeit als stressiger zu empfinden.

Beliebteste Aktivitäten der Deutschen in der Vorweihnachtszeit

Aber was genau sind die Aktivitäten, die die Deutschen besonders stressen oder entspannen in der Vorweihnachtszeit? Mehrere Klassiker zählen zu den Favoriten.

Die Mehrheit der Deutschen unternimmt einiges an weihnachtlichen Aktivitäten - die beliebtesten sind Weihnachtsmärkte besuchen (31 %), Dekorieren (28 %), Plätzchen backen (27 %), Treffen mit FreundInnen (26 %) und Weihnachtsfilme schauen (25 %).

Besonders Familien mit Kindern unternehmen vermehrt vorweihnachtliche Aktivitäten und erleben die Adventszeit dadurch intensiver. So backen mit knapp 50 Prozent Familien mit zwei Kindern mit Abstand am häufigsten Plätzchen (die zweiten in der Rangliste sind Familien mit einem Kind, wo zu gut 33 Prozent Plätzchen gebacken werden). Auch die Liste der Weihnachtsmarktbesuche führen Familien mit zwei Kindern an – so besuchen mehr als 35 Prozent von ihnen einen Weihnachtsmarkt.

Auffällig ist auch, dass Frauen bei nahezu allen Aktivitäten in der Vorweihnachtszeit aktiver sind als Männer – so backen mehr als 37 Prozent der weiblichen Befragten Plätzchen, während nur gut 17 Prozent der männlichen Befragten ihre Backkünste beweisen. Auch beim Dekorieren bemühen sich gut 37 Prozent der Frauen um eine schöne Kulisse, während es bei den Männern lediglich gut 19 Prozent sind.

Zudem zeigen sich je nach Alter der Befragten Unterschiede. So ändern ältere Menschen ihre Wochenenden um die Adventszeit seltener als Jüngere. Konkret heißt das: Bei knapp 40 Prozent der 60-69-Jährigen und 46 Prozent der 70-74-Jährigen ändert sich die Wochenendgestaltung kaum im Vergleich zu anderen Monaten.

Regionale Besonderheiten

SpitzenreiterInnen beim Stress sind die Menschen in Baden-Württemberg – so geben ganze 39 Prozent der Befragten aus dem Bundesland an, die Vorweihnachtszeit als stressiger zu empfinden.

Menschen aus Hessen, dem Saarland und Rheinland-Pfalz lassen sich wiederum am wenigsten stressen - nur gut 27 Prozent empfinden dort die Weihnachtszeit als stressiger.

Die vollständige Auswertung der Umfrage und weitere Grafiken zum Download finden Interessierte [hier](#).

Wer dem Vorweihnachtsstress zum Opfer gefallen ist und nun eine Entspannungspause braucht, wird unter www.fitreisen.de/kuren/anti-stress/ fündig.

Methodik

Im Auftrag von Fit Reisen wurden mit dem GfK eBUS® 1.000 Personen im Alter von 18-74 Jahren befragt, die die deutschsprachige Bevölkerung repräsentieren. Die Befragung wurde im Zeitraum 05.12.24 bis 10.12.24 durchgeführt. Mithilfe dieser repräsentativen Umfrage hat Fit Reisen herausgefunden, wie arg es tatsächlich um den vielbeklagten vorweihnachtlichen Stress der Deutschen bestellt ist.

Der Untersuchung liegt methodisch eine Quotenstichprobe zugrunde. Die Ermittlung der Quoten erfolgte auf der Basis amtlicher Statistiken (Mikrozensus 2022) sowie eigener Berechnungen der GfK. Die demografischen Faktoren, welche eine repräsentative Stichprobe gewährleisten, sind Geschlecht, Alter, Region, Ortsgröße, Haushaltsgröße und Schulbildung des Haushaltsvorstandes. Die Befragung der TeilnehmerInnen erfolgte anhand eines strukturierten Fragebogens Online, wobei für jeden GfK eBUS® die TeilnehmerInnen aus den Accesspanels Nicequest (GfK), Norstat und Cint eingeladen werden.

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

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](#).