

01.06.2023 – 12:33 Uhr

## Wie wirkt sich das Reisen auf unsere psychische Gesundheit aus? / Führendes Online-Reisebüro Opodo gibt neue Erkenntnisse von Reisenden preis



Hamburg (ots) -

Die neueste Umfrage des führenden Online-Reiseanbieters [Opodo](#) unter 10.000 Befragten in internationalen Märkten\* - davon 1.000 aus Deutschland - zeigt die Auswirkungen von Reisen auf unseren Gemütszustand und was unser mentales Wohlbefinden am stärksten unterstützt, wenn wir eine Reise unternehmen.

### Urlaub: Seelenbalsam und Happiness

Die Umfrageergebnisse von Opodo zeigen, dass die Mehrheit der Befragten weltweit eine "sehr positive" oder "ziemlich positive" Auswirkung von Reisen auf ihr psychisches Wohlbefinden feststellt. In Deutschland berichtet die Generation Y (35-44-Jährige) mit 72 % den höchsten Prozentsatz an sehr positiven Auswirkungen. Weltweit sehen die Befragten in den USA den geringsten Nutzen des Urlaubs für ihren Seelenfrieden, während Italiener und Portugiesen ihn am positivsten bewerten:

- 63 % aller Befragten weltweit geben an, dass sich der Urlaub **"sehr positiv"** auf ihr **psychisches Wohlbefinden** auswirkt, weitere 29 % berichten von einer "recht positiven" Wirkung - insgesamt 92 %.
- In Deutschland gaben die 35- bis 44-Jährigen mit 72 Prozent an, dass sich der Urlaub "sehr positiv" auswirkt.
- Portugiesen (79 %) und Italiener (78 %) haben den höchsten Prozentsatz an Reisenden, die die Auswirkungen als "sehr positiv" einstufen, verglichen mit nur 42 % der Amerikaner.

### 'Nichtstun': der Schlüssel zur inneren Balance

In der Umfrage von Opodo wurde auch gefragt, welche Aktivitäten das psychische Wohlbefinden im Urlaub am meisten fördern. Die Ergebnisse sind aufschlussreich: Die meisten Reisenden gaben an, dass das bloße Innehalten und "Nichtstun" die größte positive Wirkung hat. An zweiter Stelle steht das Lesen - denn der Urlaub ist vielleicht die einzige Zeit, in der sich viele von uns ernsthaft Zeit für ihre Bücher nehmen, und hier liegen die Briten im Vergleich zu anderen Nationalitäten vorn. Die jungen Leute finden neue Erfahrungen und abenteuerliche Aktivitäten reizvoll- und die älteste Altersgruppe, die geantwortet hat, stellt fest, dass das Kennenlernen neuer Menschen sich positiv auf ihr Befinden auswirkt:

- Die überwältigende Mehrheit - 42 % weltweit - gibt an, dass **"Entspannen und Nichtstun"** die vorteilhafteste aller Aktivitäten ist, gefolgt von **Sightseeing** (35 %) und **Lesen** (19 %).
- 31 % der britischen Befragten nannten Lesen als zweitwichtigste Urlaubsaktivität, verglichen mit 17% in Deutschland, 13 % in Frankreich und 14 % in Portugal.
- 24 % der weltweit Befragten im Alter von 18 bis 24 Jahren versprechen sich geistigen Nutzen von abenteuerlichen Aktivitäten, im Vergleich zu nur 14 % der 45- bis 54-Jährigen.

- 29 % der Deutschen in der höchsten Altersgruppe (65 Jahre und älter) geben an, dass Lesen im Urlaub sich positiv auf ihre geistige Gesundheit auswirkt - im Vergleich zu nur 11 % der 18- bis 24-Jährigen.

#### TOP TEN-Urlaubsaktivitäten der Deutschen, um das eigene Wohlbefinden zu stärken

1. Entspannen und Nichtstun - 54%
2. Sightseeing - 32%
3. Abenteuerliche Aktivitäten unternehmen - 18%
4. Musik hören - 17%
5. Sport treiben/spielen - 17%
6. Lesen - 17%
7. Neue Leute treffen - 12%
8. Feiern (Ausgehen, Trinken) - 10%
9. Yoga und/oder Meditation praktizieren - 7%
10. Kunst (z. B. Malen, Zeichnen) - 4%

\*Über die Umfrage

Durchgeführt von OnePoll im Auftrag von [eDreams ODIGEO](#) unter 10.000 Befragten auf internationalen Märkten, darunter USA, Frankreich, Spanien, Italien, Deutschland, Portugal und Schweden. 1.000 Befragte stammten aus Deutschland. Die Umfrage wurde zwischen dem 14. und 20. März 2023 durchgeführt.

Über Opodo

Opodo ist eines der führenden Online-Reisebüros in Europa und bietet seinen Kunden maßgeschneiderte Reiseangebote mit Schwerpunkt auf individuellen Flug-Hotel-Kombinationen. Die Kunden profitieren von einfachen und bequemen Buchungsprozessen, einem ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis und einer umfangreichen internationalen Liste von Fluggesellschaften und Hotelpartnern, Autovermietungen und dem Zugang zu innovativen Dienstleistungen wie [Opodo Prime](#), dem ersten Abonnementprogramm in der Reisebranche überhaupt. Opodo ist Teil der eDreams ODIGEO Gruppe, einem der weltweit größten Online-Reiseunternehmen mit 20 Millionen Kunden.

Pressekontakt:

bcw | burson cohn & wolfe GmbH  
Mail: [edreamsodigeo@bcw-global.com](mailto:edreamsodigeo@bcw-global.com)

#### Medieninhalte



Wie wirkt sich das Reisen auf unsere psychische Gesundheit aus? Führendes Online-Reisebüro Opodo gibt neue Erkenntnisse von Reisenden preis / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/101081](http://www.presseportal.de/nr/101081) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100050024/100907384> abgerufen werden.