

Deutsche sind im Urlaub Gesundheitsmuffel

Die renommierte Max Grundig Klinik im Schwarzwald befragte 1.000 Bundesbürger, was sie für ihre Gesundheit im Urlaub tun.

Deutschland joggt, ernährt sich zunehmend bewusster und kümmert sich ganz allgemein mehr als früher um die Gesundheit. Diese Megatrends legen die Annahme nahe, dass die Bundesbürger die nun langsam zu Ende gehende Urlaubssaison nutzen, sich intensiv um Körper und Geist zu sorgen.

Weit gefehlt, sagt Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der renommierten Max Grundig Klinik in Bühl im Schwarzwald. In einer repräsentativen Befragung unter 1.000 Bundesbürgern (die Befragung wurde von Mitte Juli bis Anfang August durchgeführt) spürte Prof. Diehm der Frage nach, welche Rolle gesundheitliche Aspekte im jüngsten Urlaub gespielt haben oder im anstehenden Urlaub noch spielen. Prof. Diehm fasst zusammen: „Die Ergebnisse sind eher ernüchternd. Viele Deutsche nutzen den Urlaub nicht ausreichend, um sich auf ein besseres körperliches und mentales Niveau zu bringen.“

Bei 79 Prozent der Befragten stehen oder standen beim diesjährigen Sommerurlaub gesundheitliche Aspekte nicht im Vordergrund. 74 Prozent machen im Urlaub nicht mehr Sport als im Alltag und 75 Prozent achten nicht stärker auf eine gesunde Ernährung. So stimmten auch 59 Prozent der Aussage zu: „Im Urlaub auf die Gesundheit zu achten, ist nicht mein Ding. Mir geht es im Urlaub um andere Lebensbereiche“. Prof. Diehm kommentiert: „Die große Mehrheit der Deutschen vergibt damit die Chance, im Sommerurlaub auf gesundheitliche Aspekte zu fokussieren, die im Alltag mit seinen anderen Prioritäten oft untergehen.“ Gerade für Menschen mit Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen wäre die Urlaubszeit ideal, ihre körperliche und damit auch mentale Verfassung zu verbessern, so Diehm weiter.

Interessant ist, dass insbesondere Männer im Urlaub Gesundheitsmuffel sind. So stehen oder standen beim diesjährigen Urlaub beispielsweise bei 25 Prozent der Frauen gesundheitliche Aspekte im Vordergrund, aber nur bei 17 Prozent der Männer. Dieses Bild spiegelt sich auch bei den restlichen Antworten wieder.

Aber nicht nur der aktuelle Sommerurlaub dient der deutlichen Mehrheit der Deutschen nicht zur Pflege ihrer Gesundheit. Gerade 27 Prozent der Befragten haben überhaupt schon einmal eine Fahrradtour, einen Wanderurlaub oder einen anderen Trip gemacht, bei dem Sport oder andere gesundheitliche Aspekte im Mittelpunkt standen. Auch hier schneiden die Frauen mit 29 Prozent leicht besser ab als Männer mit 25 Prozent. Prof. Diehm: „Diese Abneigung gegen eine aktive Urlaubsgestaltung überrascht, gerade da Medien und Ärzte dazu nachdringlich raten. Sich im Urlaub zu entspannen und zu erholen ist zwar gut, aber nicht ausreichend.“

Noch geringer sind die Werte beim Thema Vorbeuge-Kur. Erst acht Prozent der Bundesbürger haben in ihrem Leben eine entsprechende Kur gemacht. Und auch nur 17 Prozent der Befragten geben an, überhaupt eine Vorbeuge-Kur machen zu wollen. Bei beiden Fragen liegen die Werte von Frauen wieder einige Prozentpunkte höher als bei Männern. Prof. Diehm: „Die meisten Erwachsenen gehen offensichtlich nicht so vorausschauend und klug mit ihrer wichtigsten Ressource um, wie es derzeit stark gehypte Modethemen wie Ayurveda, Yoga, Homöopathie oder auch biologische, vegetarische und vegane Ernährung vermuten lassen.“ Auch nur sechs Prozent der Bundesbürger haben sich je von einem Arzt hinsichtlich Urlaub und Urlaubsort beraten lassen.

Zu diesen Antworten passt ebenfalls, dass lediglich 18 Prozent der Befragten in der Regel reisemedizinische Vorbereitungen vor den Urlauben treffen. Dabei wäre gerade dies von Vorteil. Prof. Diehm: „Im Urlaub treten häufig bestimmte Krankheitsmuster auf, die sich mit einfachen Magen-Darm-Mitteln, Ibuprofen, ACC oder ASS gut lösen lassen.“

Ein differenzierteres Bild ergibt sich auf die Frage, welche Rolle ein guter Wellness-Bereich bei der Auswahl von Urlaubshotels spielt. Hierauf antworten 14 Prozent, ein guter Wellness-Bereich sei „sehr wichtig“, und 41 Prozent, dieser sei „wichtig“. Hier, so Prof. Diehm, wäre der allgemeine Gesundheitstrend auch in der aktuellen Befragung der Max Grundig Klinik ablesbar. „Ein Wellness-Bereich im Hotel allein ist aber noch kein Ausweis für einen aktiven und gesunden Urlaub“, schränkt der Ärztliche Direktor ein.

Über die Max Grundig Klinik

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
Telefon: +49 89 340 897-30
Mobile: +49 172 843 32 32
dr.kwest@arcor.de