

# Presse Information

## **AOK-Studie: Jeder dritte Beschäftigte in Bayern fühlt sich urlaubsreif**

München, 25. Juli 2019

Die Arbeitsbelastung steigt – und auch in der Freizeit können viele nur schwer abschalten: Fast jeder dritte Beschäftigte in Bayern fühlt sich nicht oder „überhaupt nicht“ erholt. Besonders die 40- bis 49-Jährigen klagen über Stress und einen geringen Erholungsgrad. Dies zeigt eine repräsentative Befragung der AOK Bayern. Deutliche Unterschiede gibt es auch zwischen den Branchen: Während in der öffentlichen Verwaltung sich jeder Zweite als gut oder sehr gut erholt einschätzt, ist es in der Gastronomie und im Gastgewerbe nur jeder Dritte. Mehr als 2.000 Arbeitnehmer und Selbstständige im Freistaat wurden für die Untersuchung befragt. Wer gerade erst im Urlaub war, konnte an der Befragung nicht teilnehmen. Neben dem aktuellen Erholungsgrad wurden auch die Pausengestaltung in der Arbeit sowie die Freizeitaktivitäten betrachtet. Ziel war es herauszufinden, welche Erholungsstrategien sich besonders zum Abschalten eignen.

### **Kombination aus Aktivität und Entspannung**

Die meisten Befragten setzen im Urlaub auf Bewegung (84 Prozent) und soziale Aktivitäten wie Treffen mit Familie und Freunden (81 Prozent). Wer nicht arbeiten muss, liest auch gerne (74 Prozent), schaut Fernsehen oder surft im Internet (69 Prozent) oder erledigt Haus- und Gartenarbeit (68 Prozent). Doch was eignet sich am besten, um richtig abzuschalten? „Die richtige Mischung macht es: Wer in seiner Freizeit aktiv ist und sich auch Zeiten zur Entspannung gönnt, fühlt sich erholter als diejenigen, die nur aktiv oder nur passiv sind“, sagt Werner Winter, Fachbereichsleiter Arbeitswelten bei der



### **AOK Bayern – Die Gesundheitskasse**

Pressesprecher: Michael Leonhart  
Carl-Wery-Straße 28  
81739 München

Telefon: 089 62730-146  
presse@by.aok.de  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)

AOK Bayern. Für den positiven Erholungseffekt ist neben der Kombination aus Aktivität und Entspannung auch die Abwechslung zum Beruf wichtig.

Auch Pausen im Arbeitsalltag tragen zur Erholung bei. Immerhin 73 Prozent der Befragten gaben an, regelmäßig bei der Arbeit eine mindestens 30-minütige Pause zu machen. Kurzpausen nutzten dagegen nur 35 Prozent. Insgesamt fühlten sich weniger als die Hälfte der Befragten (43 Prozent) nach der Arbeitspause erholt. Dabei hat sich für Pausen im Arbeitsalltag folgende Erholungsstrategie bewährt: Wer im Job vor allem geistig aktiv ist, erholt sich am besten mit Bewegung. Wer körperlich arbeitet, sollte in den Pausen dagegen eher entspannen.

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements berät die AOK Bayern Unternehmen bei der Entwicklung geeigneter Erholungsstrategien im Arbeitsalltag. Vor allem kleinere und mittelständische Unternehmen profitieren von den individuellen Angeboten. Insgesamt unterstützte die AOK Bayern im vergangenen Jahr mehr als 2.500 Unternehmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



**AOK Bayern – Die Gesundheitskasse**

Pressesprecher: Michael Leonhart  
Carl-Wery-Straße 28  
81739 München

Telefon: 089 62730-146  
presse@by.aok.de  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)