

# Wie relevant wollen wir sein?

## Tourismus als Wegbereiter für Glück und Gesundheit

Michael Otremba | Geschäftsführer Hamburg Tourismus GmbH und Hamburg Marketing GmbH  
Prof. Dr. Anne Köchling | Stellvertretende Direktorin Deutsches Institut für Tourismusforschung

Hamburg, 26.11.2024



**56.000.000.000**

**PARTIKULAR**

**RELEVANZ**



*Think different*



**WHAT**

**IF...**

# PURPOSE



**50+**  
**VERBÄNDE**

**KEINE  
STIMME.**





**Wie ist der Stand der Forschung?**

## Stand der Forschung

Empirische Befunde aus

Medizin

Psychologie

Tourismusforschung

Volkswirtschaft

...

Urlaubsreisen können  
Effekte haben auf...



Identifizierte Kernbereiche

1. Erholung

2. Gesundheit

3. Glück / Subjektives  
Wohlbefinden

+ Schlaf

## Erholung

↘ Stress

↘ Innere Anspannung

↗ Aufmerksamkeitsfähigkeit

(↗ = Steigerung, ↘ = Senkung)  
Quelle: Bellmann et al. (2024)

### Beispiele Forschungsergebnisse:

- Positiver Zusammenhang des Erholungseffektes mit der **Urlaubszufriedenheit** und Aspekten der **Urlaubsgestaltung** (z. B. frei verfügbare Zeit)  
(Westman und Eden 1997, S. 521ff.; Strauss-Blasche et al. 2005, S. 97)
- Steigerung der **Aufmerksamkeitsfähigkeit** bei **Kurzurlaubsreisen** noch größer als bei längeren Urlaubsreisen (Packer 2021, S. 6f.)

## Gesundheit


↘ Körperliche Beschwerden

↗ Wahrgenommener Gesundheitszustand

↗ Herzgesundheit

(↗ = Steigerung, ↘ = Senkung)  
Quelle: Bellmann et al. (2024)

### Beispiele Forschungsergebnisse:

- Gegensätzliche Erkenntnisse für die Vor-Reise-Phase: 
  - Einerseits: **Pre-Urlaubs Workload** verschlechtert den Gesundheitszustand vor Urlaubsantritt, insb. bei Frauen (Nawijn, De Bloom und Geurts 2013, S. 39f.)
  - Andererseits: Auch **Stressreduktion** und damit **gesunkene ambulante Herzfrequenz** beobachtet (Hruska et al. 2020, S.10f.)

## Glück / Subjektives Wohlbefinden

↗ Emotionale Befindlichkeit

↗ Lebenszufriedenheit

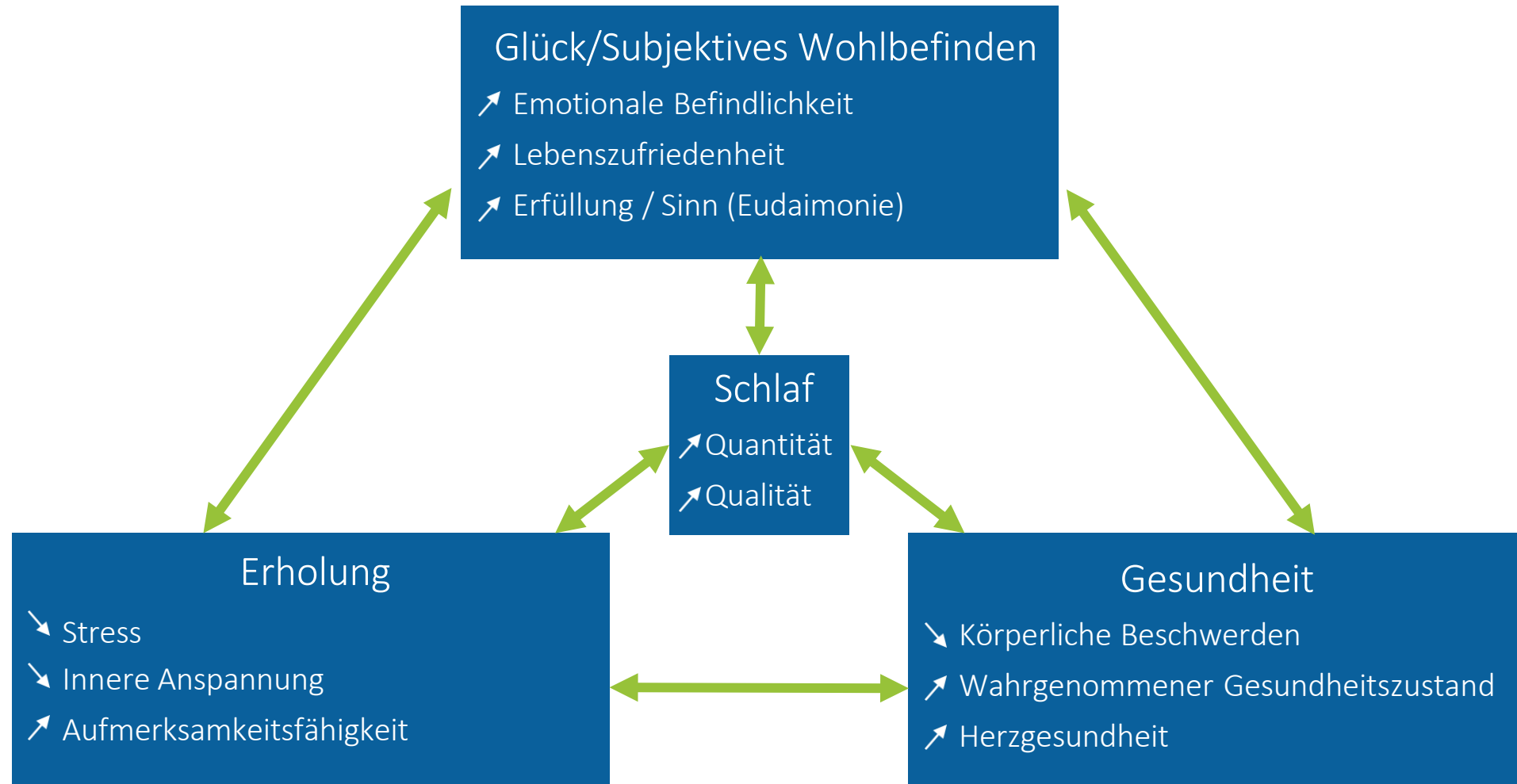
↗ Erfüllung / Sinn (Eudaimonie)

(↗ = Steigerung, ↘ = Senkung)  
Quelle: Bellmann et al. (2024)

### Beispiele Forschungsergebnisse:

- Urlaubsreisen tragen zur **Erfüllung von Grund- und Wachstumsbedürfnissen** und damit zur Steigerung der Lebenszufriedenheit bei (Neal, Uysal und Sirgy 2007, S. 155; Sirgy, Uysal und Kruger 2017, S. 219)
- **Herausfordernde Aktivitäten** während eines Urlaubs tragen u. a. signifikant zum persönlichen Wachstum und zur Stärkung positiver Beziehungen bei (Su, Tang und Nawijn 2020, S. 11)

## Übersicht persönliche Effekte von Urlaubsreisen



(↗ = Steigerung, ↘ = Senkung)  
Quelle: Bellmann et al. (2024)



Weitere Informationen zum Stand der Forschung finden Sie in Kürze in dem Working Paper des Deutschen Instituts für Tourismusforschung unter [www.di-tourismusforschung.de](http://www.di-tourismusforschung.de)



## Forschungslücken



Repräsentative Stichproben



Langfristbetrachtungen



Deutscher Markt / interkulturelle Vergleichsstudien



Physiologische Messungen



Holistische Studien / ausgereifte Messinstrumente in Befragungen und Verknüpfungen mit Reiseverhalten



Experimentelle Studien



Zudem mangelnde  
Anwendungsorientierung  
und Transfer der Erkenntnisse  
in die Praxis

## Beitragsleistung...

- ...zum **besseren Verständnis der Effekte** und der **Einflussmöglichkeiten für die Praxis** (Erlebnisgestaltung)
- ...zur stärkeren Wahrnehmung der **gesellschaftlichen Relevanz der Branche**
- ...zur Entwicklung **neuer Kennzahlen** für die Erfolgsmessung von Destinationen (z. B. Erholungswert)

## Forschungsplanung

Pilotstudie (Repräsentativstudie für Deutschland)



Langzeituntersuchung Einfluss jährlicher Urlaubsreisen auf Lebenszufriedenheit der Deutschen 2001-2022 (Sekundärdatenanalyse SOEP-Panel)



Umfangreichere Repräsentativstudie für Deutschland, Kopplung an Kennzahlen zum Reiseverhalten



Langzeitstudie mit mehreren Messzeitpunkten und Kontrollgruppe zur Untersuchung der Effektentwicklung (vor, während, nach Urlaubsreisen)



Langfristbetrachtungen



Deutscher Markt



Holistische Studien



Repräsentative Stichproben

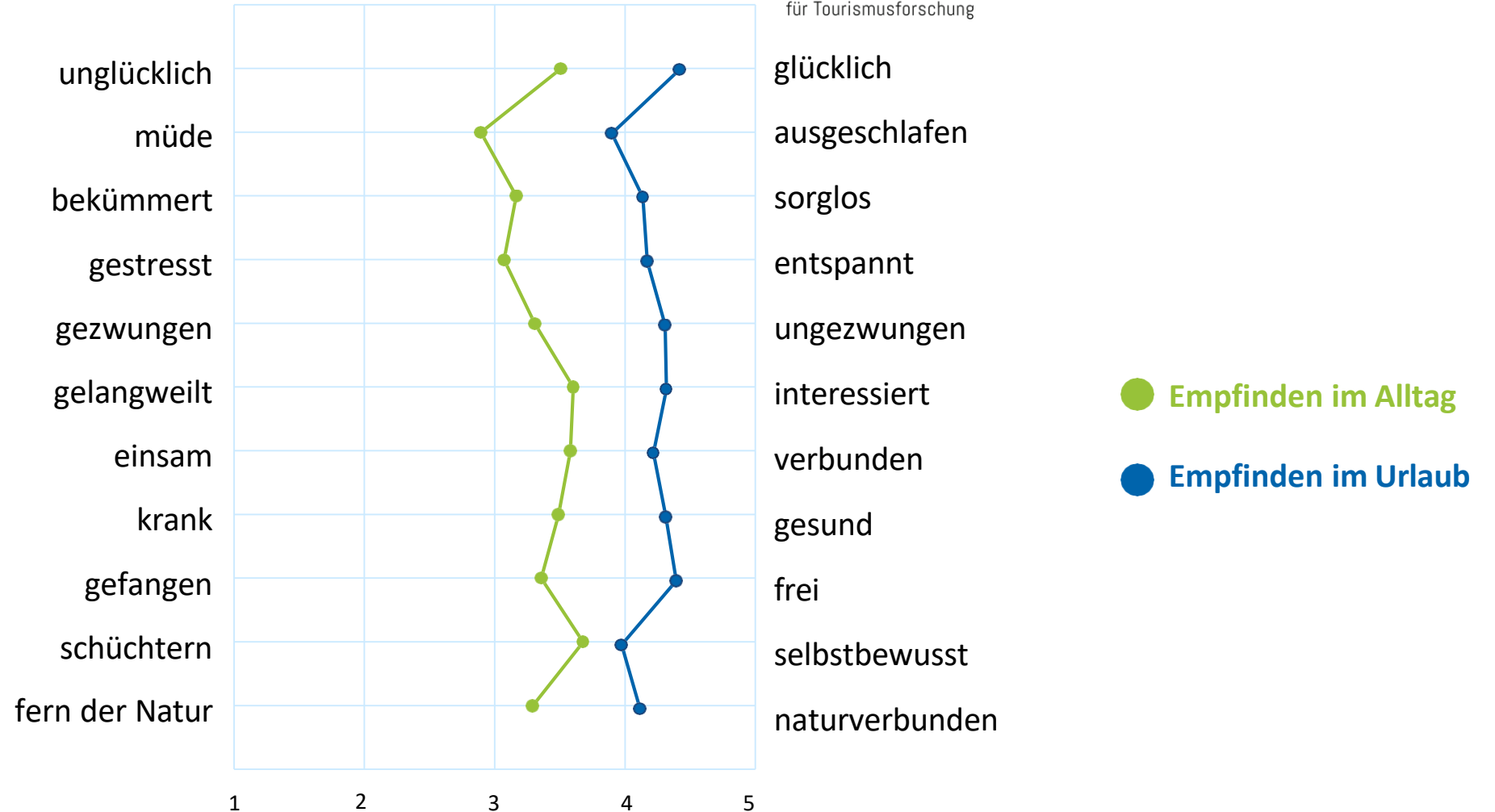


Experimentelle Studien



**„In meinem Alltag fühle ich mich an den meisten Tagen überwiegend...“**

**„Während meiner Urlaubsreisen fühle ich mich an den meisten Tagen überwiegend...“**



Fragen: Während meiner Urlaubsreisen fühle ich mich an den meisten Tagen überwiegend.../ In meinem Alltag fühle ich mich an den meisten Tagen überwiegend...

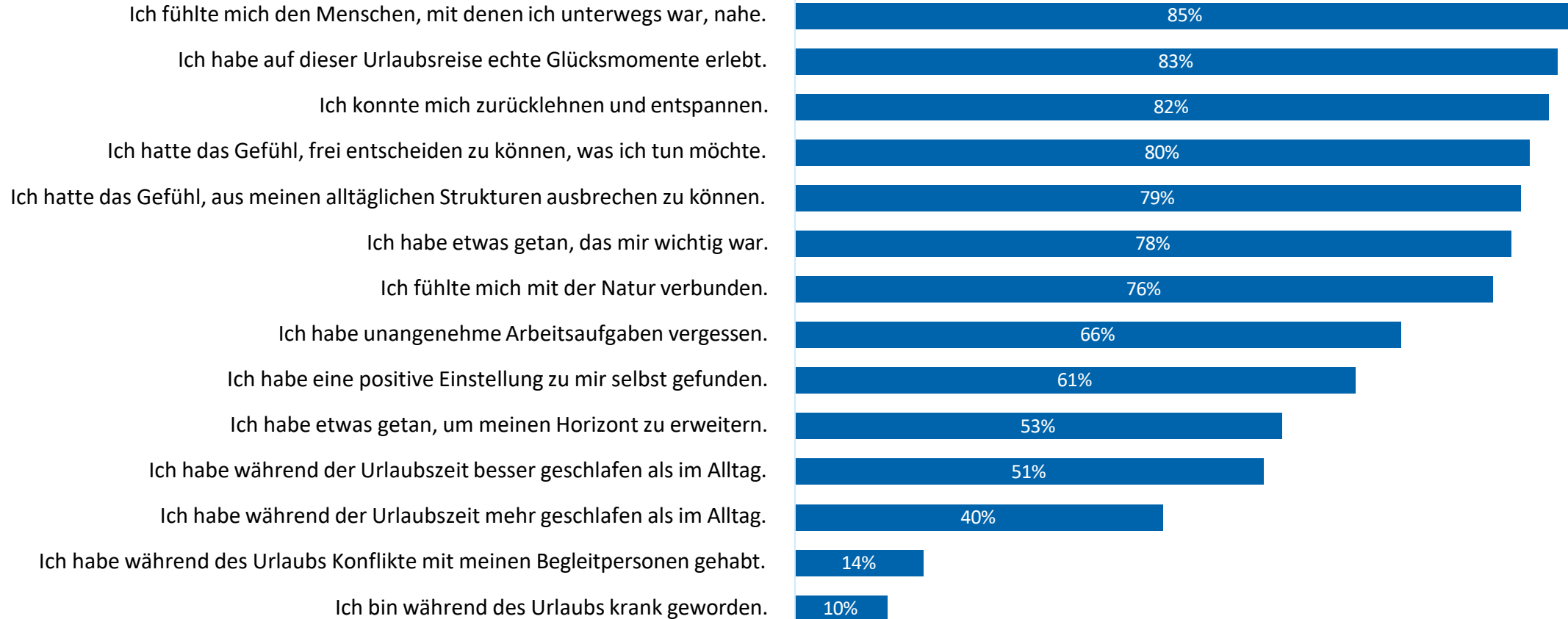
Basis: Reisende (Haupturlaubsreise 2024) in der deutschsprachigen Bevölkerung, 18-75 Jahre, n=2000; Befragungszeitraum: Oktober 2024; Mittelwerte (arithmetisches Mittel); Unterschiede sind signifikant (t-Test, Signifikanzniveau von 5%,  $\alpha = 0,05$ ) mit überwiegend mittleren bis starken Effekten (Cohens D = mind. 0,5) – kleiner Effekt (Cohens D = 0,304) lediglich bei „schüchtern – selbstbewusst“

Quelle: DI Tourismusforschung, 2024



**„Bitte geben Sie an, inwiefern die folgenden Aussagen auf Sie und Ihre Haupturlaubsreise im Jahr 2024 zutreffen.“**

## Persönliche Effekte der letzten Haupturlaubsreise: Zustimmung (Top-2)



Frage: Bitte geben Sie an, inwiefern die folgenden Aussagen auf Sie und Ihre Haupturlaubsreise im Jahr 2024 zutreffen.

Basis: Reisende (Haupturlaubsreise 2024) in der deutschsprachigen Bevölkerung, 18-75 Jahre; n=2000; Befragungszeitraum: Oktober 2024; Angabe Top-2-Werte auf einer Skala von 1 = stimme ganz und gar nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu

Quelle: DI Tourismusforschung, 2024



- **Positive Effekte von Urlaubsreisen** auf den Menschen und damit die Gesellschaft sind **dokumentiert**.
- Es mangelt aber u.a. noch an **Detail- und handlungsauslösenden Erkenntnissen für die Praxis** – daran wollen wir arbeiten!
- Tourismusschaffende können stolz auf ihre Tätigkeit sein: **Sie sind „echte Glücksbringer“!**

## Literaturverweise (1)

- Bellmann, C., Köchling, A., Reif, J. und Eisenstein, B. (2024, in Druck): „Die schönste Zeit des Jahres?“: Effekte von Urlaubsreisen auf Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden der Reisenden. Grundlagen, Stand der Forschung und Ausblick. Heide/Holstein (Working Paper Series des Deutschen Instituts für Tourismusforschung, 5).
- Deutsches Institut für Tourismusforschung (2024). Pilotstudie zu den persönlichen Effekten von Urlaubsreisen [bisher unveröffentlicht]. Heide / Holstein.
- Hruska, B., Pressman, S. D., Bendinskas, K. und Gump, B. B. (2020): Do vacations alter the connection between stress and cardiovascular activity? The effects of a planned vacation on the relationship between weekly stress and ambulatory heart rate. *Psychology & health* 35 (8), 984–999. 10.1080/08870446.2019.1687699
- Nawijn, J., De Bloom, J. und Geurts, S. (2013): Pre-Vacation Time: Blessing or Burden? *Leisure Sciences* 35 (1), 33–44. 10.1080/01490400.2013.739875.
- Neal, J. D., Uysal, M. und Sirgy, M. J. (2007): The Effect of Tourism Services on Travelers’ Quality of Life. *Journal of Travel Research* 46 (2), 153–163. 10.1177/0047287507303977.
- Packer, J. (2021): Taking a break: Exploring the restorative benefits of short breaks and vacations. *Annals of Tourism Research Empirical Insights* 2 (1). 10.1016/j.annale.2020.100006.
- Sirgy, M. J., Uysal, M. und Kruger, S. (2017): Towards a Benefits Theory of Leisure Well-Being. *Applied Research in Quality of Life* 12 (1), 205–228. 10.1007/s11482-016-9482-7.
- Strauss-Blasche, G., Reithofer, B., Schobersberger, W., Ekmekcioglu, C. und Marktl, W. (2005): Effect of vacation on health: moderating factors of vacation outcome. *Journal of travel medicine* 12 (2), 94–101. 10.2310/7060.2005.12206.
- Su, L., Tang, B. und Nawijn, J. (2020): Eudaimonic and hedonic well-being pattern changes: Intensity and activity. *Annals of Tourism Research* 84 . 10.1016/j.annals.2020.103008.
- Westman, M. und Eden, D. (1997): Effects of a respite from work on burnout: vacation relief and fade-out. *The Journal of applied psychology* 82 (4), 516–527. 10.1037/0021-9010.82.4.516.

## Ansprechpartner:innen am Deutschen Institut für Tourismusforschung



### Prof. Dr. Anne Köchling

Vizedirektorin des Deutschen Instituts für  
Tourismusforschung

Tel.: 0481 / 85 55 556

[koechling@fh-westkueste.de](mailto:koechling@fh-westkueste.de)



### Prof. Dr. Bernd Eisenstein

Direktor des Deutschen Instituts für  
Tourismusforschung

Tel.: 0481 / 8555 545

[eisenstein@fh-westkueste.de](mailto:eisenstein@fh-westkueste.de)



### Charlotte Bellmann

Projektleitung & Referentin für  
Forschungsvorhaben

Tel.: 0481 – 8555 245

[bellmann@fh-westkueste.de](mailto:bellmann@fh-westkueste.de)



### Prof. Dr. Julian Reif

Vizedirektor des Deutschen Instituts für  
Tourismusforschung

Tel.: 0481 – 8555 573

[reif@fh-westkueste.de](mailto:reif@fh-westkueste.de)

# YOUR COMFORT ZONE

A dramatic, high-contrast photograph of a person falling into water. The person is captured mid-fall, with their body and limbs creating a large, turbulent splash of white water against a dark, almost black background. A bright, circular light source, possibly a flashlight or a spotlight, is positioned to the left, casting a powerful beam of light that illuminates the falling person and the surrounding water droplets. The overall mood is one of intense action and a stark contrast between light and shadow.

**YOUR  
COMFORT  
ZONE**



**WHERE  
THE MAGIC  
HAPPENS.**



Vielen Dank!

