Bitkom e.V. | Presseinformation

Sommerurlaub: Ein Fünftel nimmt sich digitale Auszeit

- **Meist ist nur ein einzelner Tag Digitalverzicht geplant**
- **Ältere Urlauberinnen und Urlauber sind ambitionierter**

Berlin, 14. August 2026 – Lieber ein Papierbuch auf der Sonnenliege lesen, abends gemeinsam Karten spielen oder einfach mal einen Tag lang nicht aufs Handy schauen: Mehr als jede und jeder Fünfte (22 Prozent), der oder die in diesem Jahr einen Sommerurlaub macht, plant währenddessen eine bewusste Auszeit von privaten digitalen Geräten oder Anwendungen wie Smartphone, sozialen Netzwerken oder Videostreaming. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung unter 1.004 Personen ab 16 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom, darunter 638 Personen, die in diesem Jahr einen Sommerurlaub planen. Beim sogenannten Digital Detox wird für einen begrenzten Zeitraum auf die Nutzung einzelner oder aller digitaler Medien, Anwendungen oder Geräte im Privatleben verzichtet.

Bei den meisten bleibt es allerdings bei einer kurzen Pause: 13 Prozent der Sommerurlauberinnen und -urlauber planen einen Tag Digital Detox im Urlaub, 5 Prozent mehrere Tage und 3 Prozent eine ganze Woche. Mehr als eine Woche will nur 1 Prozent eine digitale Auszeit nehmen. Im Schnitt soll die Auszeit knapp 3 Tage dauern. „Urlaub ist eine gute Gelegenheit, sich die eigenen Nutzungsgewohnheiten von Smartphone, Social Media und Co. bewusst zu machen und zu hinterfragen. Zugleich ist gerade im Urlaub oft mehr Zeit für digitale Angebote, die der Entspannung dienen – vom lang aufgeschobenen E-Book bis hin zum langen Lieblingspodcast“, so Dr. Sebastian Klöß, Leiter Märkte & Technologien beim Bitkom.

Am wenigsten ambitioniert sind junge Menschen: Unter den 16- bis 29-Jährigen wollen nur 17 Prozent in ihrem Sommerurlaub digital fasten – im Schnitt für rund 2 Tage. Demgegenüber planen unter den Sommerurlauberinnen und -urlaubern ab 65 Jahren sogar 32 Prozent den Verzicht auf private digitale Geräte oder Anwendungen – für durchschnittlich 3 Tage. Weniger Unterschiede gibt es zwischen den Geschlechtern: 22 Prozent der männlichen Sommerurlauber wollen im Urlaub Digital Detox machen – und zwar für durchschnittlich 3 Tage, 23 Prozent unter Frauen – aber nur für rund 2 Tage. Insgesamt 2 Prozent nutzen nach eigenen Angaben im privaten Alltag sowieso keine digitalen Geräte und Anwendungen.

Kontakt

Merle Wiez
Pressereferentin
Telefon: +49 30 27576-274
E-Mail: m.wiez@bitkom.org
Download Pressefoto

Dr. Sebastian Klöß
Leiter Märkte & Technologien
Download Pressefoto
Nachricht senden

Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom durchgeführt hat. Dazu wurden 1.004 Personen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt, darunter 638 Personen, die in diesem Jahr einen Sommerurlaub machen. Die Befragung fand

im Zeitraum von KW 17 bis KW 21 2026 statt. Die Gesamtumfrage ist repräsentativ. Die Fragestellungen lauteten: „Nun geht es um das Thema Digital Detox, also eine bewusste Auszeit von privaten digitalen Geräten oder Anwendungen, wie z.B. Smartphone, sozialen Netzwerken oder Streaming. Planen Sie im Sommerurlaub bewusst eine solche Auszeit für mindestens einen Tag zu nehmen?“.

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Sommerurlaub-digitale-Auszeit***