

PRESSEINFORMATION

Kuchen, Sex oder Ausschlafen? Neue Umfrage ermittelt Traum-Wochenende der Deutschen



© Pixel-Shot_adobe.stock

Frankfurt, 21. Januar 2025. Kuchen für die Norddeutschen, Sex für die Männer und Sport für die junge Generation? Eine neue GfK-Umfrage im Auftrag des führenden Gesundheitsreiseveranstalters Fit Reisen hat herausgefunden, welche Aktivitäten den Deutschen für ein gelungenes Wochenende am wichtigsten sind. Überraschend ist: Entgegen dem Ruf der stets emsigen Nation ziehen viele entspannte Momente tollen Erlebnissen vor. So belegt „Ausschlafen“ den ersten Platz der Aktivitäten, welche bei einem gelungenen Wochenende auf jeden Fall dazugehören. Dicht darauf folgt Zeit mit der Familie zu verbringen und den dritten Platz ergattert das Faulenzen. Sex landet nur auf Platz 9 von 15 – zum Vergleich: Ausgiebig frühstücken befindet sich auf Platz 6. Auch zwischen Frauen und Männern und bei den Altersgruppen zeigen sich klare Unterschiede. Im Folgenden stellt Fit Reisen die spannendsten Ergebnisse – nach Kategorien sortiert – vor.

Entspannung – Der klare Gewinner

Mit 48 Prozent belegt Ausschlafen den ersten Platz der beliebtesten Wochenendaktivitäten. SpitzenreiterInnen in dieser Kategorie sind die 50-59-Jährigen, bei denen 53 Prozent Ausschlafen als essenziell für ein gelungenes Wochenende einstufen, während die Generation 18-29 mit 36 Prozent dem Ausschlafen am wenigsten Bedeutung von allen Altersklassen beimisst. Tendenziell geben auch mehr Frauen (etwa 54 Prozent) als Männer (etwa 42 Prozent) an, dass ihnen Ausschlafen wichtig ist.

Den dritten Platz auf dem Siegereppchen ergattert eine weitere entspannende Aktivität – nämlich Faulenzen/sich treiben lassen. 38 Prozent der Befragten gaben an, dass das für

sie zu einem gelungenen Wochenende gehört. Auch hier sind wie beim Ausschlafen zuvor die 50-59-Jährigen mit 45 Prozent ganz vorne mit dabei.

Soziale Aktivitäten - Beliebt und mit unterschiedlichen Präferenzen je nach Alter

Nach dem Ausschlafen ist die Zeit mit der Familie den Deutschen am zweitwichtigsten. So geben 47 Prozent diese unter ihren Top 5 Wochenendaktivitäten an. Tendenziell nannten Frauen es häufiger (53 Prozent) als Männer (41 Prozent) als Zutat für ein perfektes Wochenende. Alterstechnisch misst keine Gruppe der Zeit mit der Familie mehr Bedeutung bei als die 60-69-Jährigen (55 Prozent).

Bei der jüngeren Generation steht dafür die Zeit mit FreundInnen höher im Kurs. So haben 34 Prozent der 18-29-Jährigen diese als unverzichtbar bei einem gelungenen Wochenende angegeben. Zum Vergleich: Lediglich 12 Prozent der 70-74-Jährigen zählten die Zeit mit FreundInnen zu ihren Top 5 Aktivitäten am Wochenende.

Kulinarisches - Deutsche sind Frühstücks-Fans und Kuchen-Connaisseurs

Mehr als jede dritte befragte Person findet, dass ein leckeres Mittag- oder Abendessen zu einem gelungenen Wochenende gehören. Dicht auf den Fersen folgt ein ausgiebiges Frühstück, welches für mehr als 31 Prozent der Befragten bei einem guten Wochenende nicht fehlen darf. Mit Ausnahme der 30- bis 39-Jährigen steigt die Bedeutung des entspannten Frühstücks mit zunehmendem Alter.

Last but not least: Immerhin jede achte befragte Person braucht Kuchen für ihr Wochenendglück. Wobei sich auch hier die Präferenzen der Altersgruppen klar unterscheiden: So nennen die 70- bis 74-jährigen Kuchen mit 23 Prozent wesentlich häufiger als die 18- bis 29-Jährigen, bei denen dieser Punkt auf unter 10 Prozent kommt.

Sex - Vor allem bei jung, männlich und hohem Einkommen ein Muss

Klare Unterschiede zeigen sich in der Umfrage auch bei der Priorisierung von Sex. Insgesamt sehen gut 20 Prozent der Befragten Sex als elementar für ein schönes Wochenende an. Ein Blick auf männliche und weibliche Befragte zeigt jedoch eindeutige Unterschiede: So geben 29 Prozent der Männer, jedoch nur 11 Prozent der Frauen Sex als eine ihrer Top 5 Beschäftigungen am Wochenende an. Die höchste Bedeutung hat Sex bei den 30- bis 39-Jährigen (30 Prozent), danach nimmt die Wichtigkeit kontinuierlich ab (1 Prozent bei 70- bis 74-Jährigen).

Auch auffällig: Menschen mit höherem Einkommen nennen Sex überdurchschnittlich häufig als wichtigen Bestandteil eines guten Wochenendes. So geben mehr als 31 Prozent der Menschen mit 4000 bis 5000 Euro Netto-Haushaltseinkommen an, dass Sex zu ihren Top 5 Wochenendaktivitäten gehört. Bei Haushalten mit einem monatlichen Nettoeinkommen über 5000 Euro geben mehr als ein Viertel der befragten Personen ebenfalls an, dass Sex bei ihnen zu einem gelungenen Wochenende gehört.

Weitere Ergebnisse - Männliche Shopping Queens, Sportfans und ältere Naturmenschen

Klare altersbedingte Unterschiede zeigen sich bei der Priorisierung von Sport. So nennt mehr als jede fünfte befragte Person im Alter von 18-39 Jahren Sport als wichtigen Bestandteil eines guten Wochenendes – dem gegenüber stehen die 70-74-Jährigen mit nur vier Prozent. Männer sind hier auch ein paar Prozentpunkte aktiver als Frauen – so geben knapp 16 Prozent der Männer, jedoch nur gut 10 Prozent der Frauen Sport als eine ihrer Top 5 Wochenend-Aktivitäten an.

Das alte Vorurteil der Shopping Queen und des einkaufmuffeligen Mannes widerlegen die Ergebnisse der Umfrage. So geben Männer (etwa 12 Prozent) und Frauen (etwa 13 Prozent) Shoppen fast gleich häufig als beliebte Wochenendaktivität an - wobei jüngere Menschen (27 Prozent bei den 18- bis 29-Jährigen) Shoppen häufiger als ältere (5 Prozent bei den 70- bis 74-Jährigen) priorisieren.

Zuletzt sticht auch die große Beliebtheit von Naturerlebnissen heraus - ganze 35,2 Prozent der Befragten finden an ihren Wochenenden Zeit in der Natur sehr wichtig. Hierbei fällt auf: Je älter die Personen sind, desto wichtiger wird dies – 48 Prozent der 70- bis 74-Jährigen wählen die Zeit in der Natur unter ihre Top 5 im Vergleich zu 19 Prozent der 18- bis 29-Jährigen.

Besonderheiten der Bundesländer - Bayern sind Ausschläfer, Norddeutsche beim Sex ganz vorne mit dabei

Sex und Kuchen – da sind die Norddeutschen ganz vorne mit dabei. Mit 29 Prozent messen mehr Menschen aus Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen und Niedersachsen Sex bei der Wochenendgestaltung eine große Bedeutung zu als die BewohnerInnen aller anderen Bundesländer. Auch auffällig ist die Vorliebe der Norddeutschen für Kuchen. Mehr als 18

Prozent der dort ansässigen BundesbürgerInnen brauchen Kuchen für ein gelungenes Wochenende. Das sind etwa doppelt so viele Kuchenfans wie in Baden-Württemberg.

Zudem sticht hervor, dass die BewohnerInnen der alten Bundesländer eine größere Präferenz fürs Ausschlafen als die der neuen Bundesländer zeigen – so finden knapp 50 Prozent in den alten Bundesländern Ausschlafen wichtig. In den neuen Bundesländern sind es nur gut 40 Prozent. Bayern schlafen mit knapp 55 Prozent am häufigsten gerne aus.

Der wochenendliche Bummel erfreut sich vor allem in Nordrhein-Westfalen großer Beliebtheit – so stammen Shopping Kings und Queens mit gut 19 Prozent am häufigsten aus diesem Bundesland. Das ist dreimal so häufig wie in Berlin.

Wellness-Fans finden sich vor allem in den alten Bundesländern. SpitzenreiterInnen hier sind die BewohnerInnen von Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland mit gut 16 Prozent.

Die vollständige Auswertung der Umfrage finden Interessierte [hier](#).

Wer ein Wochenende ganz der Entspannung widmen möchte, findet Angebote für ein Wellness-Wochenende unter <https://www.fitreisen.de/wellness/wellness-wochenende/>

Methodik

Im Auftrag von Fit Reisen wurden mit dem GfK eBUS® 1.000 Personen im Alter von 18- 74 Jahren befragt, die die deutschsprachige Bevölkerung repräsentieren. Die Befragung wurde im Zeitraum 05.12.24 bis 10.12.24 durchgeführt. Mithilfe dieser repräsentativen Umfrage hat Fit Reisen herausgefunden, wie arg es tatsächlich um den vielbeklagten vorweihnachtlichen Stress der Deutschen bestellt ist.

Der Untersuchung liegt methodisch eine Quotenstichprobe zugrunde. Die Ermittlung der Quoten erfolgte auf der Basis amtlicher Statistiken (Mikrozensus 2022) sowie eigener Berechnungen der GfK. Die demografischen Faktoren, welche eine repräsentative Stichprobe gewährleisten, sind Geschlecht, Alter, Region, Ortsgröße, Haushaltsgröße und Schulbildung des Haushaltsvorstandes. Die Befragung der TeilnehmerInnen erfolgte anhand eines strukturierten Fragebogens Online, wobei für jeden GfK eBUS® die TeilnehmerInnen aus den Accesspanels Nicequest (GfK), Norstat und Cint eingeladen werden.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg und München ist die Nr. 1 für weltweite Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit 50 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020, 2021 und 2022 vom Technikmagazin CHIP als „Leading Shop“ im Bereich „Reise“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA), der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER) und des Quality in Health Prevention e.V. (Quhep).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Trendthemen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur unter Nennung des entsprechenden Copyrights sowie in Verbindung mit Reisen von Fit Reisen GmbH genutzt werden. Copyright (wenn nicht anders angegeben): ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).