



# Digital Detox im Urlaub: 5 Tipps für eine Auszeit von der digitalen Welt

Mit dem Smartphone, Laptop oder sogar per Smartwatch: Die Mehrheit der Menschen in Deutschland ist heute digital erreichbar. Nicht selten gilt das rund um die Uhr. Und dann kann es gefährlich werden, bei einem hohen Level an digitalem Stress steigt das mentale und körperliche Gesundheitsrisiko stark.<sup>1</sup> Digitale Auszeiten sind deswegen umso wichtiger. Das gilt vor allem dort, wo wir uns bewusst hinbegeben, um zu entspannen, zu genießen und neue Kraft zu tanken: im Urlaub. Wir erklären, welche Vorteile „Digital Detox“ bietet und geben Tipps, wie die digitale Abstinenz im Urlaub gelingt.

[1] <https://de.statista.com/infografik/19229/digitaler-stress-im-job-erhoeht-krankheitsrisiko/>

## Was ist Digital Detox?

„Detox“ bedeutet Entgiftung. Bei einer Detox-Kur wird auf säurebildende Lebensmittel verzichtet, um den Körper zu „entgiften“. „Digital Detox“ steht entsprechend für den Verzicht von digitalen Kommunikationsmitteln über einen gewissen Zeitraum – eine bewusste Entscheidung, um nicht permanent erreichbar zu sein und sich auf den Moment fokussieren zu können. Denn der ständige Zugriff auf digitale Inhalte, E-Mails oder soziale Medien kann von alltäglichen Aufgaben ablenken und zum Stressfaktor werden, der die Gesundheit beeinträchtigt.

## Welche Vorteile hat Digital Detox?

Digital Detox kann sich vielfältig auf unser Wohlbefinden auswirken. Da hoher digitaler Stress einen negativen Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit hat, bedeutet dies im Umkehrschluss, dass weniger bis gar kein digitaler Stress einen positiven Effekt haben kann. Denn: Wer nicht ständig erreichbar ist, entzieht sich einer permanenten Informationsflut, die belastend sein kann – der Stresspegel sinkt. Das wiederum führt auch zu einem gesünderen Schlaf, in dem wir uns besser erholen. Gleichzeitig steigt unsere Achtsamkeit, wenn wir weniger von digitalen Kommunikationsmitteln abgelenkt sind. Wir leben bewusster im Moment, nehmen unsere Umgebung, das, was wir tun, und die Menschen um uns herum intensiver wahr. Weil unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt ist, werden auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen besser, denen wir besonders im Urlaub viel Zeit widmen können – ohne den Einfluss von Smartphone und Co.

## So gelingt Digital Detox im Urlaub

Damit der Digital Detox im Urlaub gelingt, helfen ein paar Maßnahmen, die es vor und vor allem auf der Reise zu beherzigen gilt. Das sind die wichtigsten:

### 1. Eine gute Vorbereitung ist alles

In der Regel sind Kolleginnen und Kollegen über die Urlaubszeiten informiert, aber auch für Freunde und

Familie gilt: Sofern diese nicht gemeinsam mit auf Reisen gehen, sollten sie über den anstehenden Urlaub und die digitale Auszeit informiert werden. So können mögliche Missverständnisse im Vorfeld ausgeschlossen werden und es geht mit einem guten Gefühl in den Urlaub. Für den Notfall gibt es immer noch die klassische Kontaktmöglichkeit per Telefon.

## 2. Die Art der Reise

Es gibt Arten des Reisens, bei denen Digital Detox besser möglich ist als bei anderen. Besonders gut geeignet sind zum Beispiel Wellness Retreats, Abenteuerurlaub, Hausboot oder Segeltrips. Hier lässt es sich perfekt entspannen und das Smartphone wird schnell vergessen. Gelingt dies trotzdem nicht, gibt es auch Unterkünfte, die sich auf Digital-Detox-Angebote spezialisiert haben. Dort lassen sich beispielsweise die Smartphones direkt am Check-in abgeben. Oder noch besser: Die Destination befindet sich in einem Funkloch und bietet auch kein WiFi an.

## 3. Digitale Geräte wegzulegen oder ausschalten

Wer Smartphone oder Laptop weder zu Hause lassen noch an der Rezeption abgeben möchte, sollte zumindest versuchen, es wegzulegen oder auszuschalten. Im Hotel bietet sich dafür der Zimmersafe an. Für Urlaubsfotos kommt heute meist das Smartphone zum Einsatz – muss es aber nicht. Eine gute analoge Kamera erfüllt auch ihren Zweck und verleitet darüber hinaus nicht dazu, fotografische Highlights unmittelbar auf Social Media zu teilen: Der Content-Druck, möglichst viele Eindrücke auf Instagram, Facebook und Co posten zu müssen, ist zumindest für einen kleinen Teil der deutschen Urlauber ein [Stressfaktor auf Reisen](#).

## 4. Sanfter Start in den Digital Detox

Aller Anfang ist schwer. Das gilt auch beim Digital Detox. Wenn der komplette Verzicht auf die digitale Kommunikation schwerfällt, ist es sinnvoll, mit kleinen Schritten zu beginnen: bestimmte Zeiten, an denen das Smartphone nicht in Griffweite liegen darf, festlegen, und die Limits dann Stück für Stück erhöhen. Unterstützen können dabei spezielle Tools und Apps, die die Nutzungszeit des Smartphones oder auf Social Media automatisch begrenzen.

## 5. Analoge statt digitale Aktivitäten einplanen

Ein Grund für digitale Kommunikation ist Langeweile. Der können wir im Urlaub ganz einfach entgehen, indem wir vorab Aktivitäten einplanen, denen wir in unserer Auszeit bewusst nachgehen möchten: vom Wandern oder Schwimmen über Yoga bis hin zu Büchern, die wir immer schon lesen wollten. Zurück zum analogen Freizeitvergnügen lautet die Devise, mit der das Verlangen nach einem Ausflug in die digitale Welt gar nicht erst aufkommt.

**Fazit:** Es gibt gute Gründe, sich im Urlaub aus der digitalen Welt auszuloggen. Wer ein paar Regeln berücksichtigt und nicht so schnell aufgibt, hat gute Chancen, dass der Digital Detox gelingt – und vielleicht sogar für kleinere Auszeiten mit in den Alltag genommen werden kann. Mehr Informationen und Beiträge zu den Themen Reisen und Gesundheit finden Sie im [HanseMerkur Newsroom](#).

---

## Bildquellen

- Ha?ngematte\_Urlaub.jpg: Bildquelle: HanseMerkur, KI-generiert