

Urlaub ohne Ende

Wer außer seinen Strandschätzen auch einige Erholungstechniken aus dem Urlaub in den Alltag rettet, lebt gesünder

Monatelang hat man darauf hin gefiebert, geplant, im Job die letzten Reserven mobilisiert - und kaum ist der Urlaub vorbei, ist der ersehnte Erholungseffekt auch schon wieder verschwunden. Die Diplom-Psychologin und IKK-Gesundheitsexpertin Karin Benz erklärt, wie man das Gefühl von Freiheit und Entspannung zum Verweilen bringt.

„Dass wir uns im Urlaub erholen können, hängt ganz viel mit Achtsamkeit zusammen“, erklärt Karin Benz. „Achtsam sein heißt, wir befinden uns mit unserer Wahrnehmung ganz im Augenblick. Wir lauschen auf das Meeresrauschen oder betrachten in Ruhe den Sonnenuntergang. Wir sind offen für neue Sinneseindrücke, entdecken unbekannte Orte, andere Farben und Gerüche und unterhalten uns mit fremden Menschen. Wir sind näher bei uns selbst und achten mehr auf unsere Bedürfnisse.“

Prof. Dr. Loth, Vorstand der IKK Südwest, betont in diesem Zusammenhang, dass die Wirkung von Achtsamkeit auf das Stressempfinden und somit auf die körperliche Verfassung mittlerweile wissenschaftlich erwiesen ist: „Eine Auszeit vom Alltag kann Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen – egal ob kurz oder lang, in der Südsee oder auf Balkonien.“

Wer die Achtsamkeit, die sich während der Urlaubstage oft so selbstverständlich einstellt, auch im Alltag pflegt, kann deshalb viel bewirken und den Erholungseffekt durchaus verlängern. „Auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) spielt dieser Effekt eine große Rolle, denn erholte Mitarbeiter werden seltener krank und sind insgesamt ein Gewinn für das Unternehmen“, so Prof. Dr. Loth weiter.

Karin Benz gibt ganz konkrete Tipps: „Fahren Sie Ihren Weg zur Arbeit einmal so, als ob Sie ihn zum allerersten Mal fahren würden. Entdecken Sie dabei Dinge, die Sie vorher nicht wahrgenommen haben, zum Beispiel einen alten Baum am Straßenrand. Oder gehen Sie einen Ihrer üblichen Wege bewusst langsamer als sonst, zum Beispiel vom Parkplatz in den Supermarkt. Kinder geben da ein prima Beispiel: Sie können herrlich trödeln und die Zeit vergessen.“

Wer solche kleinen Übungen und regelmäßige Pausen in seinen Alltag integriert, hat gute Chancen, seine Urlaubsgefühle lange aufrecht zu erhalten. Im Idealfall verhelfen sie zu einer inneren Balance, die Stress und seine Begleiterscheinungen gar nicht erst aufkommen lässt. Die „Akkus“, die sonst im Urlaub so dringend aufgeladen werden müssen, bleiben gefüllt.

„Wenn wir unseren Stimmungen und Befindlichkeiten auch im Alltag nachspüren und auf uns achten, gönnen wir uns praktisch an jedem Tag im Jahr ein wenig Urlaub – es kann so einfach sein“, erklärt Karin Benz.

„Uns ist wichtig, die betriebliche Gesundheitsvorsorge an die Anforderungen der modernen Arbeitswelt anzupassen“, betont Dr. Lutz Hager, Geschäftsführer der IKK Südwest, in diesem Zusammenhang. „Das Thema Achtsamkeit im betrieblichen Alltag spielt deshalb auch bei unseren internen Angeboten für unsere Mitarbeiter eine wichtige Rolle“.

Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK Südwest mehr als 640.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 20 Geschäftsstellen in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder unter www.ikk-suedwest.de zu erreichen