

Krank im Urlaub? Wie man dem Freizeitcrash entkommen kann

Endlich Urlaub! Aber: Kaum angekommen, meldet sich die Erkältung, der Kopf dröhnt, der Körper streikt. Was viele als persönliches Pech abtun, hat einen Namen: Leisure Sickness (auf Deutsch etwa Freizeitkrankheit).

Dabei handelt es sich nicht um eine anerkannte Diagnose im medizinischen Sinne, wohl aber um ein verbreitetes Phänomen. In einer Umfrage der Internationalen Hochschule (IU) aus dem Jahr 2025 sagten rund 72 Prozent der gut 2000 Befragten, dass sie es kennen. Rund 20 Prozent erleben es sogar regelmäßig oder bei jedem Urlaub.

Laut IU versteht man unter Leisure Sickness das Phänomen, wenn Menschen „genau dann Krankheits Symptome wie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Erkältungssymptome entwickeln, wenn sie Freizeit haben“. Also zum Beispiel am Wochenende oder im Urlaub. Häufige Symptome sind etwa Müdigkeit oder Erschöpfung, Schlafprobleme, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Erkältungssymptome.

„Es handelt sich nicht um eine Freizeitkrankheit im eigentlichen Sinne, sondern um eine verzögerte Reaktion auf das, was wir vorher erlebt haben“, sagt Business Health Coach und Resilienz-Trainerin Britta Dohr. Zentral ist oft, wie wir vor dem Urlaub Stress erlebt haben und wie wir damit umgegangen sind.

Experten vermuten, dass Leisure Sickness mit dem plötzlichen Abfall von Stresshormonen zusammenhängt: Cortisol hält

das Immunsystem unter Dauerstress in Schach - unterschwellige Infekte werden aktiv unterdrückt. Sinkt im Urlaub der Stresspegel, bricht hervor, was der Körper mühsam zurückgehalten hat.

Die gute Nachricht: Leisure Sickness lässt sich vorbeugen. Wer dauerhaft weniger anfällig werden will, sollte im Berufsalltag auf regelmäßige Erholung und Entspannung achten.

Resilienz-Trainerin Dohr empfiehlt, immer wieder sogenannte Mikropausen einzulegen: „Schon 60 bis 90 Sekunden zwischendurch helfen - kurz aufstehen, tief durchatmen, Schultern runterfallen lassen. Das kriegt keiner mit, das können wir zur Not auf der Toilette machen.“

Genauso wichtig sei etwa ein klares Feierabend-Ritual, das Arbeit von Freizeit trennt. Auch und besonders dann, wenn Beschäftigte von zu Hause aus arbeiten. Das könne ein Spaziergang sein, eine kurze Dusche oder das Abschlafen. Außerdem rät sie, Arbeits-Mails nach Feierabend konsequent zu meiden: „Das bringt uns sofort in den Arbeitsmodus zurück.“

Wer sich im Job dauerhaft belastet fühlt, sollte außerdem rechtzeitig das Gespräch mit der Führungskraft suchen oder gegebenenfalls Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements nutzen.

Daneben hilft eine gute Vorbereitung kurz vor einem Urlaub, um den extremen Stressabfall zum Start zu vermeiden. Besonders kritisch sieht Britta



Im Urlaub angekommen fühlen Sie sich erst mal erschöpft und kränkeln? Das Phänomen ist als Leisure Sickness bekannt und laut Umfragen weit verbreitet.

Foto: Christin Klose/dpa

Dohr den letzten Arbeitstag. „Viele sagen, das ist ihr produktivster Tag des ganzen Jahres - das ist eine große Falle“, sagt sie. „Wer kurz vor dem Urlaub noch Gas gibt, macht den Crash nur schlimmer.“

Ihr wichtigster Rat lautet deshalb: Der Urlaub sollte gedanklich eine Woche vor Abreise beginnen. Das heißt nicht, dass Beschäftigte einfach die Arbeit einstellen sollten. „Es geht darum, strategisch auf den Urlaub hinzuwirken“, sagt Dohr. Also: Projekte abschließen, keine neuen Aufgaben annehmen, Übergeben machen. Im Idealfall ist der letzte Tag vor dem Urlaub zum meetingfrei. Auch der

Schreibtisch sollte nicht chaotisch zurückgelassen werden: „Das Aufräumen ist ein Signal an unser Gehirn: Jetzt bin ich fertig“, so Dohr.

Daneben verdient die Abreise selbst Planung. Wer etwa freitags bis abends arbeitet und samstags früh in den Flieger steigt, nimmt sich jeden Puffer. Im Idealfall gibt es einen ruhigen Übergangstag - und danach den Mut, die ersten Urlaubstage nicht sofort vollzupacken. „Häufig haben wir das Gefühl: Der Urlaub war teuer, jetzt muss ich auch etwas erleben“, so Dohr.

Doch genau das könne die Erschöpfungsphase verlängern. Ihr Rat: akzeptieren, dass der

Körper zunächst Zeit braucht, in den Erholungsmodus zu finden. Außerdem empfiehlt Dohr für die Auszeit eine „Struktur ohne Entscheidungsdruck“: sich im Voraus ein paar Dinge vornehmen, ohne jeden Tag neu planen zu müssen. Gerade wer im Berufsalltag viele Entscheidungen trifft, hat einen erschöpften Entscheidungsmuskel.

Und wer mit der Familie im Urlaub ist, sollte nicht offen fragen, was die Kinder machen wollen. Besser: Zwei bis drei Möglichkeiten zur Auswahl stellen. „So vermeiden wir Diskussionen und Entscheidungsstress“, sagt Dohr. Es gehe darum, sich selbst das Leben mög-

lichst einfach zu machen. Echte Erholung entsteht zudem erst, wenn wir uns mental von der Arbeit abgrenzen können. Wer wirklich abschalten will, kommt am Thema Handy nicht vorbei. „Wenn wir das Smartphone mit an den Strand nehmen, signalisieren wir unserem Gehirn automatisch: Es ist nicht Urlaub, es ist Arbeit“, sagt Dohr. Selbst sporadisches E-Mail-Checken halte den Körper in einem dauerhaften Bereitschaftsmodus - „wie ein Wachhund, der nie ganz tief schläft, weil immer ein Einbrecher kommen könnte.“

Ihr klarer Rat: das Handy so weit wie möglich weglegen, notfalls zumindest die berufliche E-Mail-App löschen. Wer auf eine dringende Nachricht wartet, sollte lieber einmal und gezielt nachsehen - als den ganzen Tag im Stand-by zu bleiben. Noch besser sei eine Vertretung, die im Notfall kurz anrufen kann.

Ein kleiner Trost für Beschäftigte: Wer im Urlaub krank wird, bekommt die Urlaubstage in der Regel wieder gutgeschrieben. Die Urlaubstage gelten dann als nicht genommen, das sieht das Bundesurlaubsgesetz vor. Voraussetzung ist, dass eine Erkrankung vorliegt, die zur Arbeitsunfähigkeit führt. Zusätzlich brauchen Beschäftigte einen ärztlichen Nachweis, also eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aus der Arztpraxis. Außerdem sind Arbeitnehmer verpflichtet, ihrem Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitzuteilen. **DPA**

MOSEL

Urlaub im Herzen der Mosell! z. B. 5x Ü/HP 355 € / 7x 495 € p.P. im DZ. Hotel Mosella, André Faßbender, Zehnthausstr. 8, 56859 Bullay, Prospekt anfordern! ☎ 06542/93780, www.hotel-mosella.de

THÜRINGER WALD

Juli/Aug. im Schwarzwald! 3 Ü/HP nur 159,-€/P., 07429 Sitzendorf, schöne Zi./Bik., Wandern, Radfahren, Bergbahn, Feengrotten, Frei-u. Erlebnisbad, S. Lanzendorf, Hauptstr. 76 a, Tel.: 036730-22228, pension-bergmann.info

REISEMARKT EUROPA

ÖSTERREICH

Salzkammergut!!! 1 WO HP light 385€. (sofort frei) Mond-Atter-Wolfgangsee, eig.-Hallenbad. GH Strobl Klaus A-4881 Straß ☎ 0043/7667/7095

Verpassen Sie nicht die besten Angebote.

sachsen-medien.de

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

URLAUB im Ostseebad Warnemünde

FERIENWOHNUNGEN * FERIENHÄUSER

2-6 Pers., tlw. mit herrlichem Meerblick

Einfach kostenfreien Katalog anfordern!

www.die-warnemuender.de * Tel. 0381-492 57 30

ferien@die-warnemuender.de

Hotel Kiebitz an d. Ostsee zw. Heiligendamm u. Warnemünde, Parkplatz, WLAN, super Preis - direkt bei UNS auf www.hotel-kiebitz.de ☎ 038203/8600 buchen - Immer Last-Minute-Angebote!

Seebad Warnemünde, Zi. mit Terrasse dir. a. Strand, Blick auf Meer & Leuchtturm. ☎ 0172-7957991, August frei!

MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE

URLAUB am See! Finnhütten & FeWo's, rollstuhlfreundlich, teilweise Haustier erlaubt, Angelmöglichkeiten ☎ 038757-596900 oder 0172-5409860, www.ferienanlage-buchholz-m-vp.de

SPREEWALD

HOTEL WALDHÜTTE

Nähe Spreewald & Lausitzer Seenland, an Talsperre Spremberg, idyllische Lage

7 x Ü/HP ab 371 € pro Pers. im DZ

Wellnessbereich mit Schwimmhalle

☎ 035608/40033 • www.hotel-waldhuette.de

Sebastian Löbelt-Friedrich, Alte Poststr. 1, 03058 Klein Döbbern

6 Tage Spreewald ALL-IN (So-Fr.) inkl. Begrüßungslikör, 5x Ü/HP, Gutscheine Peitzer Museen, 1x Kaffee u. Plinse, Getr. (ALL-IN 15-21 Uhr), 2h Kahnfahrt, tägl. Sauna. Hotel Zum Goldenen Löwen***, Inh. Andreas Roschke, Markt 10, 03185 Peitz, ab 559 €/P/DZ www.Hotel-Peitz.de ☎ 035601/80940

Urlaub im Spreewald! Natur, Wellness, Kahnfahrten, Genuss und Erholung. www.Spreewald-Angebote.de Super Preise, ☎ 035601/80940

ZITTAUER GEBIRGE

KOITSCHKE BERGGASTHOF

Ruhe, Natur und Erholung im Zittauer Gebirge. Gemütliche Zimmer & Appartements, Panoramaterasse, Kinderspielplatz, Ferienwohnungen im Hanselhof 26

02763 Bertsdorf-Hornitz, Tel.: 03583-50380 oder 0172-3714285, www.koitsche.de

02797 Kurort Oybin, Hotel Nensch mit hist. Wirtshaus, idyll. zw. Felsen, zentr. ruh. Lg., bietet u.a. Aktionswochen: 7 Ü/HP ab 320€ p.P., Kinderabatt bis 50%, Abendessen im Haus mögl., ☎ 035844 70418, www.hotel-nensch.de, Inh. Britta Iselt-Nensch, Friedrich-Engels-Str. 45

VOGTLAND

BAD ELSTER gemütl. Pension! Zentrumsnah, faire Preise, bitte Prosp. anfr.! 037437-597176, erholung-badelster.de

HARZ

Hotel Wolfsmühle

Inh. D. Hempel • HOTEL • RESTAURANT • CAMPING

Zur Wolfsmühle 20, 99734 Nordhausen OT Rodishain

Wandern & Erholen im Südharz "Mühentage"

5 Nächte im DZ mit HP ab **325,-€**

ganztägig So bis Fr o. Feiertage, Preis p.P. inkl. WLAN, Sauna & Naturbadeteich, Spielplatz

Tel.: 034653-348 www.wolfsmuehle.de

4** Hotel Mühlenberg,** Grundweg 8 37441 Bad Sachsa, Hallenbad, versch. Saunen, Massagen, ab 85€ p.P./Tag/HP, Abend 4-Gänge-Menü. Inh. Erika Müller ☎ 05523-542, harz-hotel.com

Braunlage exklusive FeWo für 2 bis 4 Pers., Sauna im Haus und Seilbahn-nähe. ☎ 0421-3225729

Harz/ Braunlage Fewo's ab 35€ Tel.: 05583/ 9392373 www.panoramix.de

RÜGEN

Juliusruh- kl. Hotel mit Restaurant am Kurpark, ca. 60 m zum Ostseestrand, 030-5679770, www.hotel-svantevit.de

FH in Binz m. Terr. + Wint.gart., schöne Lage, Top-Einrichtung, 4 Min. z. Strand, frei ab 1.8. ☎ 038393/31828, ab 19 Uhr

BAYERISCHER WALD

Sommer im Bayerischen Wald! Hotel "Ferien - vom - Ich", 94362 Neukirchen, Biergarten, Hallenbad, Sauna. ☎09961-9500, www.hfvi.de, info@hfvi.de

FRANKEN

Hotel Promenade in 95138 Bad Steben, 3 x Ü/HP + 1x 2 Std. Therapie o. Getränke-Gutschein 225 € p.P., Lift, Nähe Kurpark, 4 Min. zur Therapie, Badstr. 16, MKV Immobilien GmbH, Tel. 09288/97430, www.hotel-promenade.de

SACHSEN-ANHALT

AUSZEIT IN TANGERMÜNDE, inkl. 3 Ü/F/HP, buchb. v. Di-Fr, nur 198 € p.P./DZ, Tel. 039322 - 44145, www.schulzens.info, SCHULZENS Brauerei & Hotel

SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Bad Schandau, Kl. Fewo, 2. Per., 45 €, Aufbettung. mögl. ☎ 035022/41457 ☒ xyzhafemann@web.de

-Alle Reisen mit Haustürtransfer!

-Buchungshotline

Mo. - Fr. 8:00 - 18:00 Uhr, Sa. 9:00 - 19:00 Uhr

Tel. 0800 44 50 600

-weitere Infos unter:

www.ullmann-reisen.de

IHR KREUZFAHRT-SPEZIALIST

NEU

DIE APP ZUR REISE

PROVENCE & CÔTE D'AZUR

MEDITERRANES FLAIR & SÜDFRANZÖSISCHE ELEGANZ

9 Tage

ab **1.199 €** pro Person

19.09. - 27.09.2026

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Fahrt im modernen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 6 Übernachtungen in Hotels der guten Mittelklasse inkl. Halbpension, 2 Zwischenübernachtungen in Hotels der guten Mittelklasse inkl. Frühstück, Ullmann-Reisebegleitung, Ganztagesführung Ardèche-Schlucht, Ganztagesausflug Avignon & Pont-du-Gard, Stadtrundgang Aix-en-Provence, Ganztagesführung Verdon-Schlucht, Ganztagesausflug Monaco & Nizza, Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

WEINLESEFEST AM PLATTENSEE

GENIEßEN SIE DIE UNGARISCHEN TROPFEN

6 Tage

ab **1.149 €** pro Person

24.09. - 29.09.2026

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Fahrt im komfortablen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 5 Übernachtungen im Komforthotel Panorama (oder vergleichbar) inkl. Halbpension, Nutzung des Hotel-Wellnessbereiches mit Hallenbad, Sauna und Fitnessraum, Ullmann-Reisebegleitung, Stadtrundfahrt Budapest, Ausflug Weinlesefest mit unbegrenztem Weinausschank, einer Weinprobe und Kesselgulasch, Kutschfahrt und Reitvorführung, Eintritt Porzellan-Manufaktur, Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

WANDERPARADISES SLOWENIEN

TRAUMHAFTE LANDSCHAFTEN UND PANORAMEN

7 Tage

ab **849 €** pro Person

29.09. - 05.10.2026

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Fahrt im modernen Reisebus (alternativ Kleinbus), kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 6 Übernachtungen im Hotel Villa Higiea**** inkl. Halbpension (im Hotel Vita), Willkommensgetränk, unbegrenzter Themeneintritt in die Thermalbecken im Hotel Vita, Leihbademantel, Animation im Hotel, 2x Saunaeintritt, örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung, bzw. Wanderführer, Wanderung Loka Wandeweg, Wanderung Roga - Lovrenska Jezera, Wanderung Logarska Tal, Wanderung Sentjurgert, nicht im Reisepreis enthalten: Kurtaxe ca. 2,50 €/Tag, Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

SCHWEIZER ZUGROMANTIK

DIE SCHÖNHEIT DER SCHWEIZ ENDECKEN!

7 Tage

ab **1.549 €** pro Person

03.06. - 09.06.2027

27.08. - 02.09.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Fahrt im komfortablen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 4 Übernachtungen im Laaxerhof in Laax inkl. Halbpension, 2 Übernachtungen im SwissEve Hotel Zug in Cham inkl. Halbpension, Ullmann-Reisebegleitung, geführter Spaziergang zur Rheinschlucht, Schifffahrt Vierwaldstättersee, Fahrt mit dem Bernina-Express, Fahrt mit der Glacier-Regionalbahn auf der Glacier-Express-Strecke, Fahrt mit der Arosa-bahn und den Rigi-Bahnen, Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

RHEIN IN FLAMMEN OBERWESEL MIT DER RHEIN SYMPHONIE

SPLENDOR AUF DEM RHEIN

8 Tage

ab **1.539 €** pro Person

08.09. - 15.09.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Busan- und Abreise, 7 Nächte Flusskreuzfahrt an Bord der Rhein Symphonie im gebuchten Kabinentyp, Verpflegung während der Kreuzfahrt: Vollpension, festliches Gala-Dinner, Unterhaltungsprogramm an Bord, Nutzung der Bordeinrichtungen, Ausflüge & Besichtigungen, Bordreiseleitung, Einzelkabine auf Anfrage, Landausflüge (deutschsprachig) zubuchbar, Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

SÜDAFRIKA FÜR GENIEßER!

KLEINGRUPPENREISE ZU SÜDAFRIKAS HIGHLIGHTS

16 Tage

ab **4.549 €** pro Person

10.10. - 25.10.2026

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Flugan- und Abreise ab/bis Prag mit Emirates (oder gleichwertig), Inlandsflug von Port Elizabeth nach Johannesburg, Flughafenstransfer, 13 Übernachtungen in Mittelklassehotels inkl. Halbpension, Ausflüge und Besichtigungen, örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung, Weinverkostung in Stellenbosch, Besuch Straußenfarm mit BBQ Abendessen, Sternbeobachtung, Bootsfahrt mit Austern-Verkostung, Spaziergang mit Giraffen, Pirschfahrten, u. v. m., Reisepass (mind. 6 Monate gültig) erforderlich, Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen/maximal 22 Personen

BERATUNG & BUCHUNG:

sonnenklar.tv

Borna

Reichsstraße 1

Tel.03433/2481850

sonnenklar.tv

Grimma

Lange Straße 51

Tel.03437/9998883

sonnenklar.tv

Döbeln

Richard-Köberlin-Straße 2

Tel.03431/6081616

TUI ReiseCenter

Wurzen

Wenceslaigasse 6

Tel.03425/924444

Ullmann Reisen GmbH,

Bahnhofstraße 11, 08340 Schwarzenberg