

Dem Phänomen „krank im Urlaub“ vorbeugen

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 2.000 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 Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Erkältungssymptome entwickeln, wenn sie Freizeit haben“. Zum Beispiel am Wochenende oder im Urlaub. Häufige Symptome sind Müdigkeit oder Erschöpfung, Schlafprobleme, Kopfschmerzen und Erkältungssymptome.

WARUM DER UMGANG MIT STRESS WICHTIG IST

„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-Trainierin 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 zusammen-

hängt: 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.

STRESSLEVEL SENKEN

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. Das könne ein Spaziergang sein, eine kurze Dusche oder das Abschminken. Außerdem rät sie, Arbeits-Mails nach Feierabend konsequent zu meiden: „Das bringt uns sofort in den Arbeitsmodus zurück.“

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

Handgepäck: Was ist erlaubt, was nicht?

Wer in den **URLAUB** fliegt, sollte einiges beachten, um auf dem Flughafen keine böse Überraschung zu erleben

Schere, Feuerzeug, Wasserflasche: Das darf alles nicht ins Handgepäck - oder doch? Das kommt darauf an, lautet die Antwort. „Ein Feuerzeug pro Person ist erlaubt“, sagt Sven Schmucker vom Flughafen Berlin Brandenburg (BER). Auch Maniküre-Sets seien an der Sicherheitskontrolle kein Problem. Bei der Nagelschere ist aber wichtig, dass die Klingenslänge sechs Zentimeter nicht überschreitet. Sonst muss sie in den Koffer.



Flüssigkeiten richtig verpacken: In einem transparenten, wiederverschließbaren Beutel können mehrere Behälter von maximal 100 Milliliter mitgenommen werden - Ausnahmen gelten für Babynahrung und Medikamente. Und bei modernen CT-Scanner-Kontrollstellen. Foto: Axel Heimken/dpa/dpa-mag

AUSNAHME BABYNAHRUNG UND CO.

Und bei Wasserflaschen? Die übliche Regel für Flüssigkeiten lautet: Maximal sind Behälter von 100 Millilitern erlaubt, die in einen wiederverschließbaren, transparenten Plastikbeutel gepackt sein müssen, der wiederum maximal einen Liter Volumen haben darf.

Aber: An Kontrollspuren mit neuen CT-Anlagen können laut Schmucker durchaus größere Behälter mitgenommen werden. Am Hauptstadtflygflughafen BER stehen diese leistungsfähigeren Anlagen schon zum Teil: Dort sind Flüssigkeiten bis zu zwei Liter erlaubt, die auch nicht in einem wiederverschließbaren Beutel transportiert werden müssen. Kontrollspuren mit CT-Scannern gibt es in Deutschland unter anderem auch in Frankfurt

und München. Schmuckers Rat: Reisende sollten sich vorher im neuen kurz über die Regularien und Gegebenheiten an dem Flughafen informieren, von dem sie abfliegen - am besten online. Auf ihren Websites bieten Airports in der Regel gute Übersichten. Etwa auch dazu, in welchen Terminals wie viele CT-Scanner im Einsatz sind.

Generell gilt zu Flüssigkeiten: Alles, was creme- und schmierfähig ist, zählt dazu. Also beispielsweise auch die Marmelade als Urlaubsmitbringsel. Aber:

Babynahrung, Medikamente sowie diätetische Lebensmittel, die man aus gesundheitlichen Gründen braucht, unterliegen nicht diesen strengen Mengenbeschränkungen bei Flüssigkeiten.

POWERBANKS DABEI? AUF DIE KAPAZITÄT ACHTEN

Was vielen Passagieren nicht bewusst ist, sind die Regeln für Powerbanks. Die gibt es, weil es in Flugzeugen immer wieder gefährliche Zwischenfälle durch in

Brand geratene Geräte gegeben hat. Powerbanks dürfen eine Kapazität von 100 Wattstunden nicht überschreiten, so Schmucker, der beim Hauptstadtflygflughafen Referent für operative Prozesse ist.

Können Modelle mit mehr Leistung stattdessen in den Koffer? Nein. Powerbanks dürfen generell nur ins Handgepäck. Einige Airlines schreiben zudem vor, dass die mobilen Ersatzakkus während des Flugs beim Passagier sein müssen und nicht in den Ablagefächern verstaut

sein dürfen. Wer Filme für eine analoge Kamera im Handgepäck hat, sollte das bei der Einweisung vor der Sicherheitskontrolle sagen. Die Filme werden eventuell separat kontrolliert, damit sie beim Durchleuchten nicht beschädigt werden.

SO GEHT ES SCHNELLER DURCH DEN SICHERHEITSCHECK

Damit es während der Kontrolle für einen selbst und alle anderen zügiger vorgeht, sollte man sein Handgepäck vorher clever packen, rät Schmucker. Laptops, Tablets und Flüssigkeiten liegen am besten so, dass man sie schnell greifen kann. Denn sie müssen separat in die Wanne gepackt werden, sofern man nicht durch eine der CT-Scanner-Kontrollspuren geht: Dort können Elektronik und Flüssiges im Handgepäck bleiben.

Ein weiterer Tipp: „Tragen Sie bequeme Schuhe“, so der Experte. Sodass man sie schnell aus- und wieder anziehen kann, wenn sie kontrolliert werden. Accessoires wie Sonnenbrillen, Basecaps oder Schals kommen idealerweise schon vorher in den Rucksack oder die Tasche - gleiches gilt für alle Dinge, die in den Hosentaschen sind. Denn diese müssen leer sein.

All diese Vorbereitung erspart umständliche Fummelei am Kontrollpunkt und sorgt dafür, dass man schneller durchkommt. **DPA**

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!

SACHSEN-ANHALT

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

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

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

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

ZITTAUER GEBIRGE

KOITSCHES BERGGASTHOF
Ruhe, Natur und Erholung im Zittauer Gebirge.
Gemütliche Zimmer & Apartments, Panoramaterrasse, Kinderspielfeld, 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/F ab 320€ p.P., Kinderrabatt bis 50%, Abendessen im Haus mögl., ☎ 035844 70418, www.hotel-nensch.de, Inh. Britta Iselt-Nensch, Friedrich-Engels-Str. 45

MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE

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

HARZ

Hotel Wolfsmühle
Inh. D. Hempel, HOTEL * RESTAURANT * CAMPING
Zur Wolfsmühle 20, 99734 Nordhausen OT Rodishain
Wandern & Erholen im Südharz "Mühlentage" ab 325,-€
5 Nächte im DZ mit HP (sondernd 50,-€ für Feiertage, Preis 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

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

ERZGEBIRGE

Die Oberlochmühle PENSION**** FeWo/DZ mit Fr., großer Garten, Grillplatz, Teich, waldbreiche Gegend, Hunde erlaubt, Nähe Seifen und Tschechien. 09548 Deutschneudorf, ☎ 037368-12730 www.oberlochmuehle.de

Ferienhotel Goldhübel bei Seiffen Spielplatz, Wildgehege, Freibad 1 km, viele Ausflugsziele, günstige Preise. ☎ 037361/45204, www.goldhuebel.de

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

ullmann reisen

~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**

IHR REISEVERANSTALTER FÜR BESONDERE ERLEBNISSE

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

WANDERPARADISE 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 Vila Higieja **** inkl. Halbpension (im Hotel Vila), Willkommensgetränk, unbegrenzter Themeneintritt in die Thermalbecken im Hotel Vila, Leihbademantel, Animation im Hotel, 2x Saunaeintritt, örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung, bzw. Wanderführer, Wanderung Loka Wanderweg, Wanderung Roga - Lovrenška Jezera, Wanderung Logarska Tal, Wanderung Sentjergert, nicht im Reisepreis enthalten: Kurtaxe ca. 2,50 €/Tag, Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

SCHWEIZER ZUGROMANTIK
DIE SCHÖNHEIT DER SCHWEIZ ENTDECKEN!

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
SPEKTAKEL 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:

Borna
Reichsstraße 1
Tel. 03433/2481850

Grimma
Lange Straße 51
Tel. 03437/9998883

Ullmann Reisebüroeteiligungs GmbH, Bahnhofstraße 11, 08340 Schwarzenberg

Döbeln
Richard-Köberlin-Straße 2
Tel. 03431/6081616

Wurzen
Wenceslaigasse 6
Tel. 03425/924444
Ullmann Reisen GmbH, Bahnhofstraße 11, 08340 Schwarzenberg