



**Dr. medic (RO)
Rustic-Aurelian Balan**



Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca / Klausenburg / Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis „Zentrum Innere Medizin“.

Anleitung zum Gebrauch des menschlichen Körpers

Wie viel Urlaub braucht der Mensch?

Na, wieder erholt zurück? Vielleicht sind die letzten Urlaubsbilder oder Videoclips sogar noch auf der Netzhaut geblieben?

Jeder kennt es: Kaum ist man wieder im Alltag angekommen, verblasen Strand, Berge und Sonnenuntergänge erstaunlich schnell. Der Terminkalender übernimmt wieder das Kommando und spätestens nach ein paar Wochen ertappt man sich dabei, leise über das nächste Reiseziel nachzudenken.

Nach dem Urlaub ist eben vor dem Urlaub.

Aber wie viel Urlaub braucht der Mensch eigentlich? Reichen ein verlängertes Wochenende und drei Tage am Gardasee? Sind zwei Wochen besser? Oder benötigt unser Körper womöglich drei Wochen, bis er überhaupt verstanden hat, dass er gerade Urlaub hat?

Interessanterweise ist Urlaub tatsächlich weit mehr als nur Freizeit. Unser Körper verändert im Alltag ständig seine Betriebsweise. Zeitdruck, Termine, Verantwortung und permanente Erreichbarkeit halten insbesondere das vegetative Nervensystem in erhöhter Bereitschaft.

Der Sympathikus – vereinfacht unser „Aktivitäts- und Alarmsystem“ – läuft häufiger, während sein Gegenspieler, der Parasympathikus, für Ruhe, Verdauung und Regeneration zuständig ist. **Im Urlaub verschiebt sich dieses Verhältnis allmählich.**

Stresshormone können abnehmen, Blutdruck und Herzfrequenz sinken, der Schlaf verbessert sich. Auch die Muskulatur profitiert: Die berühmten verspannten Schultern lassen nach, sofern wir sie nicht durch acht Stunden Liegestuhl in anatomisch fragwürdiger Position ersetzen.

Auch das Gehirn macht Urlaub.

Aufmerksamkeit und permanente Reaktionsbereitschaft nehmen ab. Neue Landschaften, Gerüche, Geschmäcker und Erlebnisse aktivieren dagegen andere neuronale Netzwerke. Wir wechseln gewissermaßen vom Abarbeiten zum Erleben. Gerade dieser Wechsel scheint für die psychische Erholung besonders wichtig zu sein.

Doch wann beginnt die eigentliche Erholung?

Untersuchungen zur Urlaubsforschung zeigen ein interessantes Muster: **Die positive Wirkung baut sich über mehrere Tage auf und erreicht häufig ungefähr in der ersten Urlaubswoche ein deutliches Niveau.**

Ein Kurzurlaub von drei oder vier Tagen kann durchaus erfrischen – für eine tiefere Erholung sind jedoch meist 7 bis 14 Tage besser. Drei oder vier Wochen am Stück bringen dagegen keineswegs automatisch die drei- oder vierfache Erholung. Der zusätzliche Effekt flacht ab. Für viele Menschen dürfte deshalb eine Verteilung auf mehrere Erholungsphasen im Jahr sinnvoller sein als ein einziger großer Jahresurlaub.

Und leider besitzt Urlaub keinen eingebauten Langzeitakku. Nach der Rückkehr nimmt der Erholungseffekt innerhalb einiger Wochen wieder ab. Wer elf Monate unter Volllast arbeitet, kann das daher kaum mit drei Wochen Sommerurlaub vollständig kompensieren.

Die vielleicht beste „Gebrauchsanweisung“ lautet deshalb: **regelmäßig raus aus dem normalen Takt.** Mehrmals im Jahr einige Tage Abstand, ergänzt durch mindestens eine oder zwei längere Erholungsphasen von etwa ein bis zwei Wochen.

Dabei muss Urlaub übrigens keineswegs Fernreise bedeuten. Entscheidend sind Abstand zum Alltag, ausreichend Schlaf, Bewegung, neue Eindrücke und vor allem das Gefühl, für eine gewisse Zeit nicht funktionieren zu müssen.

Der menschliche Körper braucht also Urlaub – aber offenbar lieber regelmäßig als einmal jährlich in Überdosis. Und falls Sie beim Lesen gerade angefangen haben, heimlich nach Flügen zu suchen: Das könnte selbstverständlich bereits Teil Ihrer Gesundheitsvorsorge sein.

Gute Erholung im nächsten Urlaub

**Herzliche Grüße,
Ihr Praxisteam Dr. Balan
Dr. medic (RO)
Rustic-Aurelian Balan
Praxis für Innere Medizin** ■