

Optimaler Urlaubseffekt nach sieben bis zehn Tagen

(Wien 31-07-2013) Diensthandy abschalten, absolut keine E-Mails checken, mit lieben Menschen mindestens eine Woche von zu Hause wegfahren – und vor allem erinnerungswürdige, schöne Momente sammeln. So oder so ähnlich schaut laut Gerhard Blasche, Urlaubsforscher vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien, der perfekte Urlaub aus, der dann auch nachhaltige Erholungseffekte zeigt.

„Wichtig ist es vor allem, freie Zeit für sich zu finden und die Kontrolle über die Zeit zu haben, die eigenen Bedürfnisse im Urlaub zu erkennen und im Rahmen der Möglichkeiten zu erfüllen“, sagt Blasche. Das gelte auch für die Kinder. „Auch sie haben ganz bestimmte Bedürfnisse. Wenn die Kinder happy sind, ist es auch für die Eltern leichter.“

Apropos Eltern und Pärchen-Urlaub: Die gängige Meinung, dass Urlaube der beste Nährboden für partnerschaftliche Konflikte ist, lässt sich in aktuellen Studien nicht bestätigen. „Ganz im Gegenteil, Urlaub ist eher beziehungsfördernd, weil man mehr Zeit füreinander hat“, so der Urlaubsforscher der MedUni Wien.

Optimaler Erholungseffekt nach etwa einer Woche

Aus psychohygienischen Gründen rät Blasche dazu, das Mobiltelefon und den Laptop im Urlaub für berufliche Angelegenheiten nicht einzuschalten. „Das mentale Abschalten können ist der entscheidende Punkt für einen erfolgreichen Urlaub“, so sein Tipp für die letzten Sommer-Urlabswochen 2013. Und nicht nur für den Urlaub: „Ein großer deutscher Automobilkonzern hat im vergangenen Jahr eine Betriebsvereinbarung durchgesetzt, mit der die rund 1.100 Firmen-Handys 30 Minuten nach Ende der Gleitzeit vom Server getrennt werden und ein Versenden von dienstlichen E-Mails nicht mehr möglich ist. Das macht schon Sinn. Denn wenn ich immer auf Abruf bin, behindert das die Erholung.“

Der optimale Erholungseffekt stellt sich übrigens, so Blasche, nach sieben bis zehn Tagen ein, danach sei kein Erholungszuwachs mehr zu erwarten. Daher sein Tipp: lieber dreimal eine Woche auf Urlaub fahren als einmal drei Wochen.

Erfolgsfaktor gemeinsame, schöne Momente

Vielleicht der wichtigste Erfolgsfaktor für nachhaltige Erholungseffekte ist das Sammeln schöner, erinnerungswürdiger Momente während des Urlaubs. „Wir neigen unbewusst außerdem dazu, diese Ereignisse später ein bisschen zu verklären – dadurch wird das Erlebte noch schöner wahrgenommen als es im Urlaub wirklich war.“ Diese Ereignisse – sei es ein

gemeinsam erlebter Sonnenuntergang, eine beeindruckende Berg-Wanderung, ein tolles Abendessen oder ein perfekter Tag am Strand – kann man später ganz leicht immer wieder abrufen und daraus Energie schöpfen. Blasche: „Unser Gehirn neigt außerdem dazu, Urlaubereignisse intensiver im Gedächtnis zu speichern als immer wiederkehrende Ereignisse im Berufsalltag.“

Noch intensiver wird es, wenn die schönen Momente gemeinsam mit anderen erlebt wurden. „Erst im Austausch mit anderen entsteht aus dem Erlebten eine gemeinsame Realität, in der wir uns vom anderen bestätigen lassen, dass es sich um einen schönen Moment gehandelt hat. Gemeinsame Erlebnisse und die gemeinsame Erinnerung daran verstärken den positiven Effekt.“

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.