

August 2025 – Gesund zurück in die Routine – So gelingt der Start nach dem Urlaub

Zurück im Alltag – aber bitte mit einem Hauch Urlaub im Gepäck.

Der Urlaub ist vorbei, der Alltag klopft wieder an – doch viele Menschen fühlen sich nach der Rückkehr nicht sofort erholt oder bereit. Das liegt nicht an mangelnder Erholung, sondern daran, dass Körper und Geist Zeit brauchen, um vom Urlaubs- in den Arbeitsmodus zu wechseln.

Damit dieser Übergang nicht zur Belastung wird, hilft es, ihn bewusst zu gestalten:



1. Schlafrhythmus & Energiehaushalt

Nach spätem Zubettgehen im Urlaub hilft ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, wieder in Balance zu kommen. 7–8 Stunden Schlaf, Tageslicht und Bewegung fördern die innere Uhr. Magnesiumreiche Ernährung (z. B. Vollkorn, Bananen) und viel Wasser unterstützen zusätzlich den Energiehaushalt.

2. Verdauung in Balance bringen

Reichhaltiges Essen im Urlaub kann die Verdauung aus dem Takt bringen. Jetzt helfen ballaststoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn) und fermentierte Produkte wie Joghurt oder Kefir, den Darm zu entlasten.

Tipp: Ein warmes Frühstück mit Haferflocken, Obst und Leinsamen ist ein guter Start.

3. Bewegung langsam steigern

Im Alltag fehlen oft Zeit und Motivation für Bewegung – dabei hilft gerade Sport dabei, Stress abzubauen, 30 Minuten Bewegung pro Tag – ob Spazieren, Yoga oder leichtes Training – regen Kreislauf und Stimmung an. Fröhlich morgens aktiv zu werden, hilft beim Wachwerden und strukturiert den Tag.

4. Mentale Umstellung achtsam gestalten

Psychisch fällt der Wechsel oft schwer: Von Spontanität, Freiheit und Genuss zurück zu Verantwortung, Reizüberflutung und Termindruck. Um dem sogenannten Post-Holiday-Blues vorzubeugen, helfen folgende Strategien:

- **Bewusste Übergangszeit:** Wenn möglich, nicht direkt am nächsten Tag wieder arbeiten. 1–2 Tage Puffer wirken Wunder.
- **Routinen wiedereinführen:** Frühstück, feste Pausen, kurze Abendrituale – Rituale geben Halt.
- **Prioritäten setzen:** Beginnen Sie mit 2–3 wichtigen Aufgaben pro Tag – nicht alles muss sofort erledigt sein.
- **Pausen einplanen:** Auch im Alltag dürfen Sie sich kleine Auszeiten gönnen – z. B. für einen Spaziergang, einen Tee oder ein paar Minuten bewusste Stille.

5. Urlaubsgefühl mitnehmen

Was hat Ihnen im Urlaub gutgetan? Nehmen Sie kleine Elemente in den Alltag mit: Abendspaziergänge, mehr Offline-Zeit oder öfter draußen essen – so bleibt ein Stück Leichtigkeit erhalten.