

Expertentelefon: Wie lässt sich die Urlaubserholung retten?

- **DAK-Gesundheit in Berlin schaltet Sonderhotline für die Rückkehr in den Job-Alltag**
- **Laut Urlaubsreport haben sich 85 Prozent der Deutschen in den Sommerferien gut oder sehr gut erholt**

Berlin, 11. September 2024. 85 Prozent der Deutschen haben sich in den Sommerferien gut oder sehr gut erholt. Das zeigt der aktuelle Urlaubsreport der DAK-Gesundheit. Gleichzeitig ist das in der Ferienzeit erreichte Wohlbefinden bei vielen Menschen nur von kurzer Dauer. Grund genug für die Kasse in Berlin, eine Sonderhotline für die Rückkehr in den Job-Alltag anzubieten. Wie lässt sich das Urlaubsfeeling möglichst lange retten? Welche Tipps sind wertvoll für die ersten Tage im Job? Am 17. September gibt das Expertenteam der Kasse individuelle Hinweise rund um das Thema Urlaubserholung. Das spezielle Serviceangebot ist von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 erreichbar. Kunden aller Krankenkassen können sich beraten lassen.

„Der Wiedereinstieg nach den großen Ferien ist ein guter Zeitpunkt, um darüber nachzudenken, was uns Kraft gibt“, sagt Volker Röttsches, Landeschef der DAK-Gesundheit in der Hauptstadt. Das können Spaziergänge in eine bisher unbekannte Ecke der Umgebung sein. Oder ein neues Hobby, für das es im Urlaub einen Probekurs gab. „Im Idealfall ist der Urlaub nicht die einzige Erholungsquelle“, so Röttsches. Welche Rituale bringen mehr Ruhe in den Alltag? Welche Entspannungstechniken sind für wen geeignet? Und was befördert einen erholsamen Schlaf? Diese und andere Fragen beantwortet das Expertenteam am 17. September von 8 bis 20 Uhr.

Die DAK-Gesundheit zahlt ihren Versicherten für zwei Präventionskurse jährlich je einen Zuschuss von bis zu 75 Euro. Weitere Informationen: **[dak.de/prävention](https://www.dak.de/praevention)**.