

Urlaubsfeeling verlängern: DAK-Gesundheit startet Hotline für Rückkehrer

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Urlaubserholung auch nach der Rückkehr in den Job bewahren können. DAK-Gesundheit bietet am 17. September eine Sonderhotline mit Tipps und individuellem Rat für ein entspanntes Arbeitsleben. 85 % der Deutschen fühlen sich nach den Sommerferien gut erholt – erfahren Sie, wie Sie dieses Wohlbefinden langfristig sichern!



Die Rückkehr aus dem Urlaub: Tipps zur Erhaltung der Ferienerholung

Jeder kennt das Gefühl nach einem entspannenden Urlaub, wenn die Sorgen des Alltags für einen Moment in den Hintergrund treten. Laut einem aktuellen Urlaubsreport der DAK-Gesundheit haben über 85 Prozent der Deutschen während der Sommerferien eine erhebliche Erholung erfahren. Doch diese positive Stimmung hat oft nicht lange Bestand. Um die Freude

aus dem Urlaub in den Alltag zu retten, hat die DAK-Gesundheit in Berlin eine Sonderhotline eingerichtet.

Am 17. September stellt das Expertenteam von DAK-Gesundheit von 8 bis 20 Uhr individuelle Ratschläge zur Verfügung. Unter der Telefonnummer 0800 1111 841 können sich alle Versicherten, unabhängig von ihrer Krankenkasse, über Strategien informieren, um das Urlaubsgefühl möglichst lange aufrechtzuerhalten.

Volker Röttches, Landeschef der DAK-Gesundheit, bringt es auf den Punkt: Der Wiedereinstieg nach den großen Ferien ist eine ideale Gelegenheit, sich Gedanken darüber zu machen, was uns neue Energie gibt. Dabei geht es nicht nur um die Erinnerungen an den Urlaub, sondern auch um nachhaltige Veränderungen im Alltag. Spaziergänge in neuen Umgebungen oder das Ausprobieren eines Hobbys, das im Urlaub begonnen wurde, können helfen, die Erholungsphase zu verlängern.

Zusätzlich wird der Wert von Ritualen hervorgehoben. Die Schaffung von regelmäßigen Entspannungsmomenten, wie z. B. Meditation oder spezielle Techniken zur Förderung eines gesunden Schlafs, kann den Stress der Rückkehr in den Berufsalltag mindern. Diese Gespräche bieten eine umfassende Hilfestellung, um sich nach den Ferien besser anzupassen und die eigene Balance zu finden.

Die DAK-Gesundheit unterstützt zudem ihre Versicherten finanziell, indem sie Zuschüsse für Präventionskurse bereitstellt. Bis zu 75 Euro können jährlich für zwei Kurse in Anspruch genommen werden, was einen zusätzlichen Anreiz darstellt, sich auch nach dem Urlaub mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Weitere Informationen über diese Angebote sind auf der Webseite dak.de/praevention zu finden.

In einer Zeit, in der der Druck des Alltags immer größer zu werden scheint, ist es von entscheidender Bedeutung, Wege zu finden, um die Erholung aus den Urlaubstagen zu bewahren. Die

Initiative der DAK-Gesundheit ist ein Schritt in die richtige Richtung und zeigt, wie wichtig es ist, auch nach der Rückkehr aus dem Urlaub für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net