

Im Brennpunkt



KARIN PODOLAK

„Gesundheit für alle“ kinderleicht

Zumindest wenn es nach der Ärztekammer ginge, die anlässlich der nahenden Nationalratswahl am 29. September Lösungen für das heimische Gesundheitssystem der Zukunft vorlegt. Zentrales Thema: Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken.

Als Definition von Gesundheitskompetenz wird die Fähigkeit und Motivation, Informationen zu Gesundheit zu verstehen und anzuwenden, angegeben. Wer sich bis ins Alter damit nicht beschäftigt hat, wird sich schwer tun. Daher fordern Experten ja schon lange ein Schulfach „Gesundheitsbildung“ bereits ab der Volksschule.

Das Pilotprojekt „Med4School – die Gesundheitsdrehscheibe“ in Wien zeigt bereits seit zwei Jahren wie's geht. Lehrern werden von Ärztekammer und Krankenversicherungsträger für die zweite und dritte Schulstufe gratis Infomaterialien mit altersgerechten und spielerischen Inhalten zur Gesundheitsthemen zur Verfügung gestellt. Die Schüler tragen ihr Wissen in die Familien weiter. Eine ebenso einfache wie nachhaltige Idee. Empfehlenswert!

Info: www.med4school.at

KRONEGESUND gestalten
Karin Podolak (Ressortleitung),
Dr. Eva Greil-Schähs, Karin Rohrer-Schausberger, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Mag. Regina Modl, Sekretariat: Jana Strobl
gesund@kronenzeitung.at
Leseranfragen: +43 (0)57060 23467
Wissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. Michael Kunze
Layout: Gisela Bilcsik
Anzeigen: Fiona Wilson,
+43 (0)51727 23821
fiona.wilson@mediaprint.at



Verlängern Sie Ihre Urlaubsgefühle!

Wie eine sanfte Landung im Alltag gelingt und das „Post-Holiday-Syndrom“ vermieden wird

Sie sind erst vor Kurzem vom Urlaub zurückgekommen und würden am liebsten gleich wieder frei nehmen? Wenn die Tage voller Ruhe, Leichtigkeit, Spaß und Selbstbestimmtheit ein Ende haben, leiden einige an Niedergeschlagenheit, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Antriebs- und Appetitlosigkeit – bekannt als „Post-Holiday-Syndrom“. Wie lässt sich das vermeiden?

So gelingt eine sanfte Landung im Alltag

Damit der Übergang von der Hängematte in den Bürosessel besser klappt und die Erholung nicht gleich wieder verpufft, ist eine sanfte Landung zurück im Alltag ratsam: „Es wäre zum Beispiel sinnvoll, nicht auf den letzten Drücker nach Hause zu reisen und am nächsten Tag zur Arbeit zu gehen“, klärt Stresscoach Mag. Brigitte Zadrobilek auf. „Idealerweise erst zwei bis drei Tage nach dem Heimkommen wieder beruflich tätig werden.“

Man darf nicht vergessen,

dass sich auch zuhause einiges (Post, Mails, Wäsche aus dem Urlaub etc.) angesammelt hat. Daher Reservetage einplanen, in denen man alles in Ruhe erledigt, bevor es mit der Arbeit von Neuem losgeht.

„Wer kann, startet am besten an einem Dienstag oder Mittwoch mit seinem Job. Dann sind erste wichtige Aufgaben zuhause bereits erledigt und das Wochenende zur Erholung wieder recht nah. Diese Maßnahme reduziert Stress und fördert die Motivation“, nennt die Expertin Beispiele.

Biorhythmus nicht außer Acht lassen!

Im Urlaub war man immer gerne lange auf und konnte tagsüber ein Mittagsschlafchen einlegen. „Eine langsame Annäherung an die gewohnten Zubettgeh- und Aufstehzeiten gilt als umso wichtiger, je mehr der persönliche Biorhythmus durch Ausschlafen oder andere Zeitzonen durcheinandergelassen ist. Wem die Umstellung durch Jet-Lag schwerfällt,



der sollte auch dafür ein paar Tage Eingewöhnungszeit einplanen“, erklärt Mag. Zadrobilek.

Sie rät überdies, es – wenn möglich – am Arbeitsplatz langsam anzugehen und nicht von null auf hundert zu beschleunigen. Vor allem am ersten Tag nicht

Gut gelaunt und erholt zurück am Arbeitsplatz.



UNSERE EXPERTIN



Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
Coach für Stress- und Burnout-Prävention
office@stresscoach.at, +43 0664 2061007

Feierabend ohne Druck genießen und ebenso ruhig angehen. Versuchen Sie außerdem bewusst, das Erholungsverhalten aus dem Urlaub auf den Alltag zu übertragen. Das gelingt durch Entschleunigung und Entspannung oder Nichtstun. Sehr gut wirken darüber hinaus körperliche Aktivitäten ohne Druck und Wettkampfcharakter, wie ein Spaziergang, Walken, Radfahren oder Schwimmen.

Sich nach dem Urlaub selbst etwas Gutes tun

Dafür müssen Sie nur in sich hineinhören und Ihre Wünsche berücksichtigen. Buchen Sie sich etwa eine Massage (wenn Sie das mögen), kochen Sie Ihre Lieblingspeise oder mixen Sie sich

Ihr Lieblingsgetränk aus dem Ferienort.

Im Büro bzw. am Arbeitsplatz helfen kleine Tricks dabei, Motivation und gute Stimmung aufrecht zu erhalten, wie ein Urlaubsfoto am Bildschirm oder am Handy bewusst anzuschauen. Wer sich auch ein kleines Mitbringsel auf den Schreibtisch stellt, denkt leichter und öfter an die „schönste Zeit im Jahr“. In den Pausen immer wieder an die Reise denken oder kurze Urlaubsvideos ansehen. Denn das Gehirn braucht Reize, damit es sich an traumhafte Erlebnisse und die damit verbundenen Emotionen erinnert sowie diese abrufen kann. Oder Sie denken bereits an nächste Abenteuer...

Mag. Monika Kotasek-Rissel