

Im Urlaub abschalten: So gehts richtig!

Deswegen muss man sich gelegentlich bewusst dem Drang ständig erreichbar zu sein beugen und einfach mal abschalten. Medizinern zufolge braucht der Körper diese Ruhephasen sogar zwingend, um einer Risikoerhöhung im Hinblick auf Herzerkrankungen oder psychische Erkrankungen entgegenzuwirken. Zudem ist man wissenschaftlich bewiesen sogar wesentlich effizienter und kreativer, wenn man sich selbst zwischendurch mal Pausen in Kombination mit einer schönen Urlaubsreise gönnt. Wir möchten dir zeigen, wie es dir künftig gelingt so richtig abzuschalten.