



Zwei Wochen Urlaub. Kein Labor. Kein Podcast-Schnitt. Keine Sendungsvorbereitung. Kein Auftritt. Nur ich, meine Kamera, mein Rennrad – und kein einziger Artikel, den ich noch peer reviewen muss. Und wisst ihr was? Es war großartig.

**Urlaub machen ist für viele Wissenschaftler:innen gar nicht so einfach.** Die Forschung schläft nie, und irgendwo ist immer ein Paper, das gelesen oder geschrieben werden will.

Es übernimmt auch keiner deine Arbeit. Die Arbeit wird in deiner Abwesenheit nicht erledigt, sie wird nur verschoben. Und wer gleichzeitig noch einen Wissenschaftspodcast betreibt (\*hust\*), der kennt das Gefühl: Wenn du aufhörst zu arbeiten, holt dich dein Hirn spätestens abends im Bett wieder ein. Aber: Abschalten ist kein Luxus – es ist notwendig und dein gutes Recht!

**Denn Urlaub ist wichtig – und zwar messbar.**

---

## **SCIENCE FACT: ERHOLUNG**

Ich wette, die meisten von euch kennen das im Urlaub: das unruhige und fahriges Gefühl, weil irgendwie immer etwas erledigt werden muss – die To Dos auf der Arbeit kennen schließlich keinen Urlaub.

Körperlich bist du zwar weg. Aber im Kopf nach wie vor bei der Arbeit. Dabei brauchen wir auch Pausen *im Kopf*, um dauerhaft in die Entspannung zu kommen.

**Und das ist wissenschaftlich belegt:** Menschen, die im Urlaub mental von der Arbeit abschalten können, haben

- weniger Stress,
- eine bessere Schlafqualität,
- eine höhere kognitive Leistungsfähigkeit nach dem Urlaub und
- sie bleiben sogar länger gesund (Sonnenterrassen-Vitamin D hilft auch, versprochen).

[Eine Meta-Analyse von de Bloom et al. \(2010\)\\*](#) zeigt: Schon kurze Urlaube verbessern Wohlbefinden, verringern Erschöpfung und steigern die Lebenszufriedenheit – allerdings nur, wenn man wirklich abschaltet.

---

\*Paper: de Bloom, J., Geurts, S. A. E., Taris, T. W., Sonnentag, S., de Weerth, C., & Kompier, M. A. J. (2010). Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Work & Stress*, 24(2), 196–216. <https://doi.org/10.1080/02678373.2010.493385>

---

### **Studie: Was bringt Urlaub wirklich – und wie lange?**

Kurz mal raus, durchatmen, abschalten – und dann wieder voll in den Alltag? Die Studie von de Bloom et al. hat sich ganz genau angeschaut, **wie Urlaub unser Wohlbefinden beeinflusst** – und wie lange der Effekt eigentlich anhält.

**96 Arbeitnehmer:innen** wurden dafür rund um einen einwöchigen Winterurlaub begleitet. Die Forschenden haben an **fünf Zeitpunkten** gemessen, wie es den Teilnehmenden ging:

- Zwei Wochen *vor* dem Urlaub
- Zweimal *während* des Urlaubs
- Und dann noch dreimal *nach* der Rückkehr – bis zur vierten Arbeitswoche.

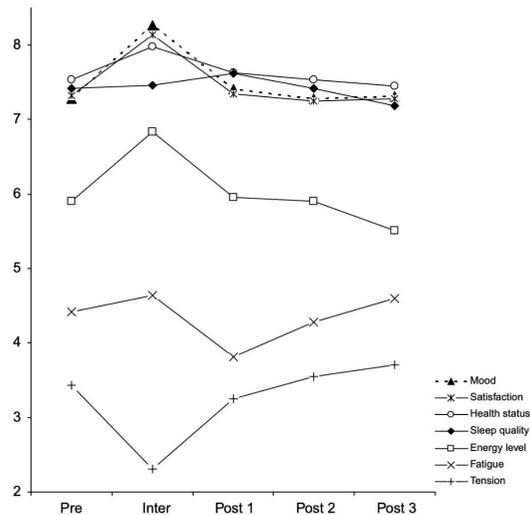


Abbildung 2. Liniendiagramm der Mittelwerte für Gesundheits- und Wohlbefindensindikatoren über die fünf Messzeitpunkte hinweg.

Erfasst wurden ganz praktische Dinge wie **Schlafqualität, Stimmung, Erschöpfung, Energielevel und Zufriedenheit** – also alles, was man selbst auch gut aus dem Alltag kennt. Die Teilnehmenden füllten digitale Tagebücher aus oder wurden während des Urlaubs sogar telefonisch befragt.

Das Ergebnis:

Im Urlaub geht's uns messbar besser – **mehr Energie, bessere Stimmung, weniger Anspannung**. Aber: Dieser Effekt **verpufft oft schon nach ein bis zwei Wochen** zurück im Job. Heißt: Urlaub tut gut, aber die Wirkung ist kurz. Für langfristiges Wohlbefinden braucht es mehr als nur die nächste Auszeit.

### Mein Urlaub – mit ISO, Watt und Laufschuhen

Für mich hieß es jedenfalls: Mails aus. Kopf aus. Notifications aus. Ich habe endlich Zeit für Fotografie, nehme stundenlang Cinematic B-Roll von Gänseblümchen auf während ich überlege, ob 60 FPS (frames per second) vielleicht doch das bessere Feel hätten. Ich fahre Rennrad, laufe durch den Wald, verfluche meine Garmin-Uhr und freue mich gleichzeitig über jede aufgezeichnete Herzfrequenzzone. Und ja, ich versuche dabei nicht an die nächste Podcastfolge oder die Doktorand:innen an der Uni zu denken.



Ich hab euch jedenfalls [einen kleinen](#)

### [VLOG von meiner Anreise](#)

mitgebracht. Meine absolute Lieblingskombi: Rennrad *und* Kamera – was will man mehr?

**Und falls bei euch auch mal nicht alles rundläuft:** mir persönlich hilft ein Satz (bildlich und im Sattel) immer wieder weiter: *„10 Stunden langsam ist immer noch besser, als nach 6 Stunden aufgeben zu müssen.“*

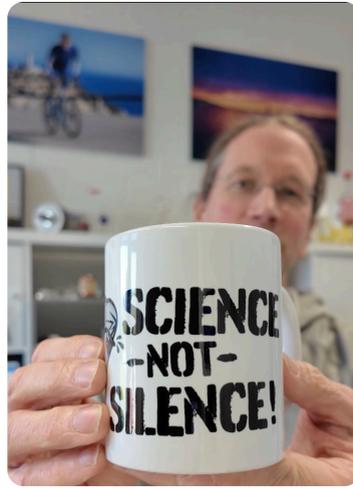
Denn langsam ist auch eine Richtung.

---

## **MERCH UPDATE**

Auch unser Shop geht in eine Richtung – in eine sehr gute! **Reini war in der Zwischenzeit sehr fleißig**, hat im Hintergrund an unserem neuen Shop-System gewerkelt (können wir euch noch nicht ganz zeigen) und auch schon neue Produkte realisiert (wollen wir euch ganz stolz zeigen), die es ab sofort schon [auf Tour bei unseren Veranstaltungen](#) gibt!

Das Motto **Science not Silence** hat seinen Weg mittlerweile schon auf Tassen und Shirts gefunden! Weil wir einfach finden, dass **Wissenschaft gehört und gesehen werden muss**. Und weil Kaffee aus der richtigen Tasse einfach besser schmeckt ...



An unserem Merchstand könnt ihr die neuen Sachen schon holen! 🔥 Foto: [Bernd Lutz](#)

Das hat seinen Weg leider nicht in den Shop gefunden ;)

Wir wollen euch keinesfalls diese Kreationen von unserem lieben Hörer Lars vorenthalten! Wir würden sagen, ziemlich gut getroffen, oder?



Und unsere liebe Katrin konnte auch nicht anders, als unser neues Mitglied der Minkorrekt GmbH auch mal in die KI reinzuwerfen.

**"Neues WAS?!"** Nur so viel: er hat ein wenig bei unserer Show herhalten, äh, helfen müssen ;) [Wenn ihr vorbei kommt](#), versteht ihr, was wir meinen ...





## SCIENCE DATES

Auch wenn der Urlaub vorbei ist – ich freue mich auf zwei großartige Formate, die ich mitorganisieren darf! Wenn ihr Zeit habt, dann kommt doch gerne mal rum:

**Wer, wenn nicht wir?  
Transformation als Chance im  
Ruhrgebiet**  
UDE4future Ringvorlesung

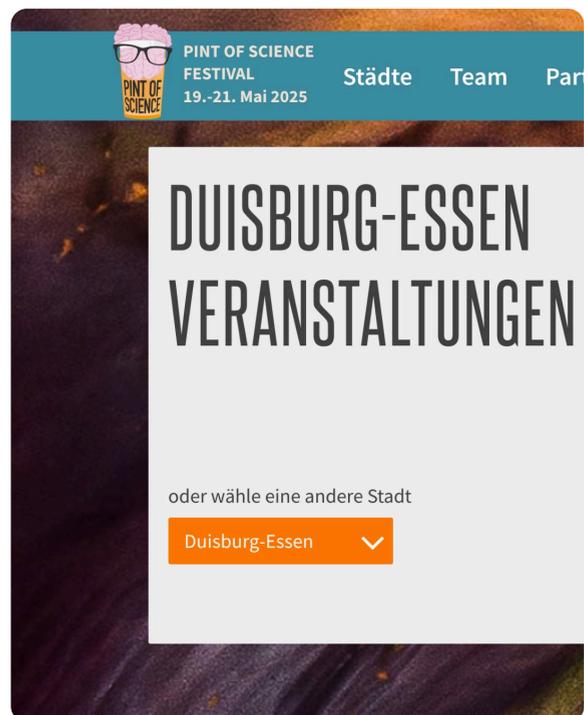
**Termine:** Do, 08.05., 22.05., 05.06., 12.06.,  
26.06., 03.07., 10.07.2025, je 16:00 Uhr  
**Barcamp:** Do, 17.07.2025, 16:00 Uhr  
**Credits:** 3  
**Leistungsnachweis:**  
regelmäßige Teilnahme, Erstellung von drei  
Essays, Teilnahme am abschließenden Barcamp

Anrechenbar für den Bereich II  
des Zertifikats **'Bildung für  
Nachhaltige Entwicklung'**  
und für E3 Studium liberale



### Klimaringvorlesung 2025 an der Uni Duisburg-Essen

Wissenschaftler:innen aus allen  
Disziplinen sprechen über den  
Klimawandel – online, kostenlos und  
interaktiv. Der Auftakt ist am 8. Mai in  
Duisburg! [Alle Infos findet ihr hier.](#)



PINT OF SCIENCE  
FESTIVAL  
19.-21. Mai 2025

Städte Team Part

# DUISBURG-ESSEN VERANSTALTUNGEN

oder wähle eine andere Stadt

Duisburg-Essen

### Pint of Science: Duisburg-Essen

Wissenschaft im Pub – mit echten  
Forscher:innen, echten Bieren und  
echtem Erkenntnisgewinn. Vom 13.–15.  
Mai in der Kult-Studentenkneipe  
„Finkenkrug“ in Duisburg! [Alle Infos  
gibt es hier.](#)



## MINKORREKT LIVE

Mit Minkorrekt waren (und sind!) wir natürlich auch unterwegs.

Und hey: Wer den Newsletter heute direkt liest und [in Erfurt und Umgebung wohnt, kann heute Abend noch vorbeikommen](#) ;)

Wir hatten jedenfalls wieder einen klasse Auftritt in Darmstadt letztes Wochenende! Wie immer haben wir euch voller Freude vor der Show am Eingang erwartet, begrüßt und etwas für ein Publikumsexperiment in die Hand gedrückt :) Das ist einfach unser USP!





Fotos: [Bernd Lutz](#)

---

Schon Tickets besorgt? Ja? Klasse, dann freuen wir uns auf euch! Wenn nicht:

Minkorrekt live! Das sind die nächsten Termine:

[03.05.2025 Erfurt](#)

[04.05.2025 Baunatal](#)

[17.05.2025 Trier](#)

[25.05.2025 Bonn \(RESTKARTEN!\)](#)

[14.06.2025 Heilbronn](#)

[15.06.2025 Neu-Isenburg](#)

[12.07.2025 Berlin](#)

[13.07.2025 Berlin](#)

[14.09. 2025 Bielefeld](#)

[20.09.2025 Freiburg](#)

... uvm!

[Alle Termine und Tickets](#)



## CHILLEN FÜR DIE WISSENSCHAFT!

**Urlaub machen ist also nicht Faulheit, sondern Akkuladen.** Und manchmal hilft ein bisschen Abstand, um mit mehr Energie, neuen Ideen – und einem schicken T-Shirt! – zurückzukommen.

Bleibt nerdig, bleibt neugierig – und gönnt euch ab und zu eine **echte** Pause.

**For Science! Und für euch natürlich ;)**

**Nicolas, Reini und Katrin**

---



### **Minkorrekt GmbH**

Kämpenstr. 55  
45147 Essen

Du erhältst diese E-Mail, weil du dich für den Minkorrekt-Newsletter angemeldet hast.

[Abbestellen](#)

[Impressum und Datenschutzerklärung](#)