



Krank im Urlaub: Was tun?

Krank im Urlaub – was tun, wenn Sie gerade in Ihre Auszeit gestartet sind und dann von einer Grippe erwischt werden? Können Sie Urlaubstage auch dann nehmen, wenn Sie vorher krank waren? Welche Pflichten und Rechte haben Sie als Arbeitnehmer*in und wann macht eine Reiseversicherung Sinn? Wir klären offene Fragen und schauen uns an, warum wir so oft krank werden, sobald wir spannen.



Krank im Urlaub: Krankschreibung und Urlaub schließen sich aus

Sie arbeiten angestellt? Dann waren Sie sicher schon mal in einer solchen Situation: Sie wollen gerade Ihren eingereichten Urlaub antreten, werden dann aber krank. Vielleicht haben Sie auch schon seit ein paar Tagen frei und sind vielleicht schon verreist – und auf einmal macht Ihre Gesundheit schlapp. Frustrierend, schließlich wollen Sie Ihre Urlaubstage nicht krank im Bett verbringen. Zum Glück gilt: Urlaub und Arbeitsunfähigkeit schließen einander aus. Krankheitstage werden also nicht als Urlaubstage gezählt. Viel mehr greift die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall. Sie werden also weiterhin so bezahlt, als wären Sie krank. Die Urlaubstage können Sie dann zu einem späteren Zeitpunkt, und nach Absprache mit Ihrem Arbeitgeber, nachholen.

Voraussetzung ist jedoch, dass Sie ein ärztliches Attest vorlegen. Werden Sie im Urlaub krank, müssen Sie auch am Reiseort einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen – denn ohne Attest geht es nicht. Zusätzlich besteht die sogenannte Meldepflicht: Sie müssen sich aus dem Urlaub krankmelden – und zwar so schnell wie möglich. Informieren Sie Ihren Arbeitsgeber darüber, dass Sie krank sind, wo



Sie sind, wie lang Sie voraussichtlich krank bleiben und wann Sie aus dem Urlaub zurückkommen. Am besten per E-Mail oder Telefon. Bis zu Ihrer Rückkehr sollten Sie nicht warten.

Krank bedeutet nicht immer arbeitsunfähig

- ! Egal, ob Sie im Urlaub oder während der regulären Arbeitszeit krank werden: Arbeitsunfähig sind Sie nur dann, wenn Ihre Krankheit dafür sorgt, dass Sie Ihren Job nicht mehr machen könnten. Bedeutet: Auch wenn jede Krankheit im Urlaub unerwünscht ist, führt sie nicht immer dazu, dass aus dem Urlaubstag ein Krankentag wird.
-



Krank – aber in den Urlaub fahren: Ist das erlaubt?

Sie werden kurz vorm Urlaub krank und fragen sich, ob Sie eine geplante Reise trotzdem antreten dürfen? Das kommt darauf an. Grundsätzlich gilt: Werden Sie als Arbeitnehmer*in krank, dürfen Sie nichts tun, was Ihrer Genesung im Weg steht. Eine Reise könnte Ihren Gesundheitszustand verschlimmern? Dann dürfen Sie im Prinzip nicht fahren. Manchmal kann eine Reise aber auch erholsam sein. Vielleicht ist es für Ihren Gesundheitszustand auch egal, wo Sie Ihre Zeit verbringen. In solchen Fällen steht der Urlaubsreise nichts im Weg. Am besten sprechen Sie vorher mit Ihrem Arbeitgeber, damit keine Missverständnisse aufkommen.

Tipp: Wenn Sie Ihren Urlaub wegen Krankheit abbrechen oder stornieren müssen, fängt eine Reiseversicherung entstandene Kosten auf.



Krank im Urlaub: Diese Reiseversicherungen lohnen sich

Wenn Sie vor Ihrem Urlaub krank werden und die Reise nicht antreten können, hält Ihnen die **Reiserücktrittversicherung** den Rücken frei. Das Schöne: Diese zahlt nicht nur, wenn Sie krank sind – auch wenn Sie zu Hause bleiben müssen, um ein Familienmitglied zu pflegen oder weil Sie einen Wasserrohrbruch haben, springt die Versicherung ein. Das lohnt sich besonders dann, wenn eine teure Reise geplant oder eine große Familie gemeinsam unterwegs ist. Wichtig: Wenn Sie Corona bekommen, greift die klassische Reiserücktrittversicherung nicht. Dann brauchen Sie eine **COVID-19-Zusatzversicherung**.

Werden Sie während des Urlaubs krank, sodass Sie Ihre Reise vorzeitig beenden müssen, springt die **Reiseabbruchversicherung** ein. Je nachdem, ob Sie sich in der ersten oder zweiten Hälfte Ihres Urlaubs befinden, bekommen Sie den vollen oder einen anteiligen Reisepreis erstattet. Auch hier gibt es andere Erstattungsgründe neben Krankheit im Urlaub – zum Beispiel, wenn durch eine Flut Schäden an Ihrem Wohnraum entstanden sind und Sie schnell nach Hause müssen. Tipp: Reiserücktritt- und Reiseabbruchversicherung ergänzen sich perfekt und sichern Sie für alle Fälle ab.



Eine **Reisekrankenversicherung** wird für jede Reise empfohlen. Auch dann, wenn Sie innerhalb Europas unterwegs sind. Denn die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen Behandlungen nur bis zu einer bestimmten Kostengrenze und bei Vertragsärzten. Es können also auch in Urlaubsländern wie Spanien oder Italien Kosten entstehen, die Sie selbst übernehmen müssen. Auch Krankentransporte sind nur über eine zusätzliche Reisekrankenversicherung abgedeckt. Gut zu wissen: Sie können die Versicherung sogar steuerlich absetzen.

Tipp: Individuelle Reiseversicherung von nexible



Die nexible-Reiseversicherung funktioniert nach dem Baukastenprinzip. Sie sichern also nur das ab, was Sie wirklich brauchen – und sparen sich den Rest. Klingt gut? Berechnen Sie unverbindlich Ihren Beitrag.

Nach der Krankschreibung direkt in den Urlaub: Geht das?

Rund um das Thema Urlaub und Krankschreibung gibt es einige Unsicherheiten. Verständlich, denn leider gibt es noch viele Arbeitgeber, die Ihrem Team misstrauisch gegenüber stehen oder kkrankgeschriebenen Mitarbeiter*innen kein gutes Gefühl



vermitteln. Vielleicht gerade dann, wenn Urlaubstage bereits feststehen, Sie dann aber vorher noch krank werden – und somit eine längere Zeit am Stück ausfallen. Lassen Sie sich nicht verunsichern: Ihr Urlaub darf nicht verschoben oder gestrichen werden, nur weil Sie vorher krank waren. Sie dürfen auch nach Krankheit nahtlos Ihren Urlaub antreten. Es gibt einige Unternehmen, die wollen, dass Sie zwischen Krankheit und Urlaub mindestens einen Tag zur Arbeit kommen – das ist allerdings rechtswidrig, wenn der Urlaub bereits genehmigt wurde.



Sie sind nach dem Urlaub direkt krankgeschrieben: Das gilt

Der erste Arbeitstag nach dem Urlaub steht an, aber Sie sind krank? Was wie eine verzwickte Situation klingt, ist eigentlich gar keine: Wenn Sie wegen einer Krankheit arbeitsunfähig sind, müssen Sie nicht zur Arbeit gehen – auch, wenn Sie gerade erst im Urlaub waren. In solchen Fällen meldet sich gerne mal das schlechte Gewissen. Vielleicht befürchten Sie auch, dass Ihre Kolleg*innen Ihnen nicht glauben und denken, dass Sie Ihren Urlaub verlängern wollen. Das ist jedoch kein Grund, krank zur Arbeit zu gehen. Schließlich können wir nicht beeinflussen, wann unser Körper schlapp macht – und manchmal fängt man sich eben auch im Urlaub einen Virus ein.



Ihr Kind wird im Urlaub krank: Bekommen Sie Urlaubstage zurück?

Prinzipiell stehen jedem Elternteil gesetzlich 10 Betreuungstage pro Kind im Jahr zu. Ab drei Kindern sind es maximal 25 Tage pro Person. Das gilt aber nur dann, wenn

- das Kind jünger als 12 Jahre ist,
- eine Bescheinigung vom Arzt vorliegt,
- der Arzt bestätigt, dass das Kind betreut werden muss und
- die Eltern gesetzlich versichert sind.

Nehmen Sie diese Betreuungstage, bekommen Sie Ihr Gehalt regulär weiter gezahlt – außer es steht eine Ausschlussklausel in Ihrem Arbeitsvertrag. Dann zahlt die gesetzliche Krankenversicherung ein Krankengeld, das 90 Prozent Ihres Ausfalls entspricht. Sie wollen Ihren Urlaub antreten oder sind bereits im Urlaub – und dann wird Ihr Kind krank? In diesem Fall gelten dieselben Regeln, als wären Sie selbst krank. Bedeutet: Aus einem Urlaubstag kann ein Betreuungstag werden. Der Urlaub wird nachgeholt. Wichtig: Auch wenn es einfacher scheint, sollten Sie nicht angeben, dass Sie krank sind, wenn eigentlich Ihr Kind flachliegt. Eine solche Lüge kann zum Kündigungsgrund werden.



Warum wir im Urlaub krank werden

Kaum startet der Urlaub und wir entspannen – zack: krank! Kennen Sie auch? Dann hat bei Ihnen vielleicht auch das Leisure-Sickness-Syndrom zugeschlagen. Dieses tritt nämlich besonders dann auf, wenn wir von intensiven Stressphasen plötzlich in eine Ruhephase wechseln. Das muss nicht unbedingt im Urlaub sein. Auch wenn Sie nach einer anstrengenden Woche am Wochenende komplett runterfahren, kann Leisure Sickness auftreten. Aber warum? Mehrere Faktoren kommen zusammen:

- Ist das Stressniveau kurz vorm Urlaub besonders hoch, schüttet der Körper verstärkt Stresshormone aus. Wenn wir dann **abrupt in den Ruhemodus switchen**, ist der Wechsel für den Körper zu extrem – er wird zusätzlich belastet, das Immunsystem ist besonders geschwächt. In diesem Zustand haben Infekte leichtes Spiel.
- **Freie Zeit ist nicht immer entspannte Zeit** für den Körper: Reisevorbereitungen können extrem kräftezehrend sein. Auch wenn Sie in Ihrer Freizeit mehr Alkohol trinken, lang wach sind oder auf einmal viel häufiger zum Sport gehen, kann es dem Körper schnell zu viel werden – und er wird anfälliger für Krankheiten.
- Vielleicht hat die Krankheit auch schon vorher in Ihnen geschlummert, wurde aber nicht bemerkt. Denn das **Stresshormon Cortisol kann körperliche Beschwerden unterdrücken**. Sinkt im Urlaub der Stress, und damit auch das Cortisol, kommt die Krankheit deutlich zum Vorschein.



Sie wollen sich für Ihren nächsten Urlaub bestmöglich absichern? Kein Problem mit nexible*: Schnüren Sie sich Ihr individuelles Versicherungspaket – inklusive Corona-Zusatzschutz.

*Die nexible Reiseversicherung ist ein Produkt des Risikoträgers ERGO Reiseversicherung AG

Foto-Credits: iStock.com/LumiNola; iStock.com/Pyrosky

← 35 / 42 →

Related Posts:

- 1. Alle Reiseversicherungen im Überblick – und warum Corona-Zusatzschutz Sinn macht**
- 2. Reiseversicherung & Corona: Wie Sie sich in COVID-Zeiten am besten absichern**





Service

[Schaden](#)

[Mein Konto](#)

[Hilfe](#)

[Kontakt](#)

Über Uns

[Unternehmen](#)

[Blog](#)

[Jobs](#)

Rechtliches

[Erstinformation](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Folgen Sie uns

© 2022 nexible GmbH

