



Stressfaktor tief, Erhol

Ob mit der Familie, in der Gruppe, zu zweit oder alleine: Ferien bringen umso mehr Erholung, je realistischer Ferienziel und Programm den Bedürfnissen aller Beteiligten entsprechen. Dabei gilt es auch, Arbeitsstress und überbordete Ferienpläne zu Hause zu lassen.

von Claudia Schneider*

Wie aus dem Prospekt: Ein junges Paar sitzt unter Kokospalmen an einem thailändischen Strand, den das Meer sanft kräuselte. Das Paar befindet sich auf Hochzeitsreise und gönnt sich dafür überdurchschnittlich viel Zeit, zwei Monate mit einem Rund-um-die-Welt-Ticket. Das idyllische Bild trägt jedoch. Die Jungvermählten, annähernd am Ende ihrer Reise, sind gestresst und können den baldigen Rückflug in die Schweiz kaum erwarten. Kein Wunder: Den längsten Aufenthalt an einem Ort, den sich die beiden während ihrer Reise gönnen, sind gerade mal drei Nächte in der Grossstadt Peking. Das Paar ist

Opfer seines Ehrgeizes geworden, möglichst viel in der zur Verfügung stehenden Zeit sehen zu wollen.

Häufig: nach den Ferien erschöpfter

Das Reisen durch unbekannte Gefilde ist inspirierend, aber ebenso anstrengend. Bleibt nicht ausreichend Zeit, die Eindrücke zu verarbeiten, kumulieren sie sich zu einem Stressfaktor, der sich auch auf die Gesundheit negativ auswirkt. «Unter Stress reagiert der Körper anfälliger auf Krankheiten», erklärt der Hausarzt Simon Feldhaus aus Baar (ZG). Dies sei nicht nur in den Ferien so. «Die Psyche wirkt auf das



Gut vorbereitet, ist halb verreist

- **Ferienziel:** nach Absprache aller Beteiligten festlegen und buchen. Nützliche Reisehinweise des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten (EDA) im Internet unter www.eda.admin.ch.
- **Checkliste:** für alle Vorbereitungen zu Hause (z.B. Post regeln, Gültigkeit der Pässe prüfen, Geld wechseln).
- **Packliste:** Verschiedene Varianten lassen sich im Internet (z.B. Google, Stichwort Packliste) herunterladen, individuell ergänzen und für weitere Reisen wieder benutzen.
- **Gesundheitsvorsorge und Impfungen bei Reisen in tropische Länder:** bei der Hausärztin, beim Hausarzt nachfragen. Informationen auch im Internet unter www.safetravel.ch.
- **Spezielles:** Wer auf Medikamente oder besondere Lebensmittel angewiesen ist, sollte diese rechtzeitig organisieren.

Ebenfalls wichtig:

- **Zwischenmenschliches:** sich über Wünsche und Bedürfnisse aller Mitreisenden frühzeitig klar werden. Machbarkeit prüfen, Prioritäten setzen, sich nicht zu viel vornehmen, um Enttäuschungen vorzubeugen.
- **Arbeit:** Muss der Laptop wirklich mit in die Ferien? Ist man übers Handy auch geschäftlich erreichbar? Wo die Arbeit in den Ferien zu Stress führt, sich rechtzeitig abgrenzen, Anrufe und E-Mails weiterleiten lassen oder auf der Combox und im E-Mail-Programm Ferienabwesenheitsmeldungen einrichten. Das gilt umso mehr bei Ferien daheim in der gewohnten Umgebung.

csc/as

Erholungswert hoch

Nervensystem und dieses auf das Immunsystem. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Stress das Immunsystem schwächt, Ruhe und Frohsinn dieses hingegen stärken.»

Obschon die meisten Menschen einzig in den Ferien ihre Zeit frei einteilen können, machen sich viele sogar dann selber Stress. «Es ist leider schon fast die Regel, dass Urlauber erschöpfter zurückkehren als sie wegfuhr», macht Simon Feldhaus die Erfahrung in seiner Praxis. Statt Erholung würden die Leute vermehrt einen Kick im Kontrast zum Alltag suchen. «Ferien werden immer exotischer, man geht immer weiter weg», stellt der Hausarzt

fest. Speziell wenn die Zeitzonen überschritten werden, müssten aber allein für die Anklimatisierung am Ferienort und wieder zu Hause je zwei bis drei Tage eingerechnet werden. «Es ist ungesund, mit einem Jetlag wieder arbeiten zu gehen», betont Simon Feldhaus. «Noch ungesünder ist es, den Körper durch die Einnahme von Melatonin (ein Hormon) über den Jetlag hinwegzutäuschen.»

Speziell bei Reisen in tropische Regionen gewinne er den Eindruck, dass sich UrlauberInnen oftmals schlecht vorbereiteten. Ein Grund dafür sei wohl auch die Zunahme der Last-Minute-Angebote. Wer in den Tropen

Ferien mache, solle aber unbedingt mehrere Wochen vor der Abreise einen Termin bei der Hausärztin, dem Hausarzt oder bei einem Tropeninstitut vereinbaren.

Je weniger Zeit zur Verfügung steht, desto näher sollte das Ferienziel liegen, so der Arzt, und Rücksicht auf das schwächste Mitglied der Reisegruppe ist wichtig. «Gesund sind Ferien mit einem ausgewogenen Mass an Aktivitäten und Ruhephasen, ohne Exzesse», sagt Simon Feldhaus.

Eine Familie, viele Bedürfnisse

Liegt das Ferienziel in der näheren Umgebung, erübrigen sich gesund-

FERIENRATGEBER



«Gesund reisen» – medizinischer Reiseratgeber

Ein Eisbär als Maskottchen wird im neuen Reiseratgeber des Schweizerischen Tropeninstituts von Thema zu Thema geführt und über alles Wichtige informiert, was ihn bezüglich Gesundheit an den wärmeren Plätzen der Welt erwartet: Was genau ist Malaria, was Gelbfieber? Wie kann man sich davor schützen? Wann ist der beste Impfzeitpunkt, und wo kommt man ohne bestimmte Impfungen gar nicht erst ins Land? Darf man in den Tropen Früchte essen? Auf 80 Seiten im Pocketformat gibt es wichtige Antworten auf wichtige Fragen, gut verdaulich aufbereitet sowohl vom Umfang wie auch vom Schreibstil her. Nützlich sind auch die weiterführenden und nach Regionen gegliederten Adressen und Telefonnummern sowie die Checklisten für die Reise.

«Gesund reisen. Medizinischer Reiseratgeber». Christoph Hatz und Franziska Saxer. Editions à la Carte. 2007. Fr. 7.90. ISBN: 3-90570-810-3.

Erhältlich beim Verlag oder bei FachärztInnen, Apotheken und Reisebüros.

as

heitliche Vorkehrungen, aber auch Nahziele haben ihre Tücke, denn selten im Alltag verbringen wir so viel Zeit auf so engem Raum zusammen wie in den Ferien. Um Missverständnisse und unnötigen Frust zu vermeiden, ist es entscheidend, dass alle Beteiligten ihre Bedürfnisse klar äussern und gemeinsame Nenner gesucht werden. Ist das Feriendomizil nicht gegeben, hilft eine Liste der Bedürfnisse aller Beteiligten, einen geeigneten Ort zu finden. Driften die Wünsche in Hinblick aufs Ferienprogramm auseinander, können in heiklen Belangen Mindestregeln vereinbart werden: Beispielsweise darf der Vater nur morgens vor zehn Uhr am Laptop sitzen oder die Tochter darf bis Mitternacht aufbleiben.

Christine Stöckli, Reisebüroleiterin in Dübendorf, findet es gerade bei Familienferien wichtig, dass Kompromisse gemacht werden. «Ansonsten haben weder die Erwachsenen noch die Kinder den erwünschten Spass.» Gut ver-

kaufen sich in ihrer Filiale denn auch Clubferien, die verschiedene Aktivitäten für alle bieten oder zum Beispiel einwöchige Badeferien in Kombination mit einer einwöchigen Rundreise. «So kommen alle auf ihre Rechnung», meint die Fachfrau. Sie selbst ist mit ihren Kindern schon früh in ferne Länder gereist. «Das muss aber jeder für sich entscheiden», findet Christine Stöckli. «Spürt man beim Gedanken an ein Reiseziel ein mulmiges Gefühl im Bauch, sollte man die Bedenken ernst nehmen.»

Offen für Überraschungen?

Kompromisse setzen eine gewisse Offenheit voraus. Eine Kollegin beispielsweise verbringt ihre Ferien am liebsten im zwei Fahrstunden und einer Gehstunde entfernten Ferienhäuschen in den Bergen. Für diese Sommerferien hat sich aber ihr Mann durchgesetzt und ein Hotel am Meer gebucht. Auch während den Ferien, wenn es mal wieder anders kommt als man denkt,

lohnt es sich, nicht auf stur zu schalten. Wer aber keine Freude an Experimenten und Überraschungen hat, sollte dies auch nicht suchen. Auch die klimatischen Verhältnisse vor Ort haben grossen Einfluss auf das Gelingen oder Misslingen der Ferien. Vor allem Schnäppchenangebote im Internet verweisen jedoch selten aufs Klima. So buchte eine befreundete Familie, hungrig nach Sonne, im November Ferien in Tunesien und kam nach zwei Wochen regnerisch kühlem Wetter verschnupft und leicht frustriert nach Hause. Christine Stöckli meint: «Für gelungene Ferien ist es wichtig, dass sich die Kunden vorher mit der Destination und dem Ferienprogramm wirklich auseinandersetzen.»

*Claudia Schneider ist leitende Redaktorin einer Regionalzeitung, Autorin zahlreicher Reiseführer und freie Journalistin. Sie lebt in Baar (ZG).