

Entspannt in die Ferien reisen

Der Urlaub steht vor der Tür - für die meisten von uns heiß ersehnt. Am Arbeitsplatz müssen noch viele Dinge erledigt, zu Hause die Koffer gepackt werden und eine Versorgung für das Haustier gefunden werden. Damit Sie gesund in die Ferien fahren können, sollten Sie versuchen der Hektik die Spitze zu nehmen.

Doch nicht immer steht Urlaub für Erholung. Viele Menschen werden krank, sobald die ersten Ferientage angebrochen sind. Meist stellen sich Kopfschmerzen, Erkältungen, Magen- und Darmbeschwerden oder grippale Infekte mit Fieber ein. Psychologen nennen das "Over-The-Hill-Syndrome". Dieses Leiden stellt sich ein, wenn Sie mit all Ihrer Vorurlaubsanstrengung über den Berg sind sich eine tiefe Erschöpfung in Ihnen ausbreitet. Manche kennen ähnliche Erscheinungen auch vom Wochenende: In der Woche fühlen sie sich gut, am Samstag und Sonntag sind sie krank. Nach den Gründen befragt, erzählten viele, sie hätten Schwierigkeiten, sich vom Arbeits- auf den Freizeitrythmus umzustellen. Die meisten aber gaben an, die hohe Arbeitsbelastung und der Zeitdruck - vor allem Eile und Hetze - vor den Ferien seien zu groß gewesen. Manche haben generell Probleme, sich zu **entspannen**.

Das Immunsystem reagiert

Nach Ansicht des niederländischen Psychologieprofessors Ad Vingerhoets reagiert das Immunsystem mit der Erkrankung zu Ferienbeginn auf den Stress vor dem Urlaub. Es hat sich gewissermaßen in der Vorurlaubshektik verausgabt. Viele der Betroffenen, fühlen sich für ihre Arbeit überaus verantwortlich und neigen zum Perfektionismus. Gerade an den Frauen hängt vor dem Urlaub besonders viel und wer dann noch perfektionistisch ist, neigt dazu, sich auch noch Dinge aufzuladen, die gar nicht unbedingt nötig sind. Sie kranken gewissermaßen an ihrer Einstellung zur Arbeit. Gelingt es ihnen, diese zu ändern, haben sie auch weniger Stress mit Urlaubskrankheiten. Wer im Urlaub krank wird, ist mehrfach gestraft: Einerseits abgekämpft, andererseits krank und oft kommen dann noch Enttäuschung und Schuldgefühle über die möglicherweise verpatzten Ferien für die ganze Familie hinzu. Der Psychologe empfiehlt, den Übergang von Stress und Erholung anders zu gestalten - etwa indem Sie zu Beginn Ihres Urlaubs erst einmal eine Extrarunde Sport und viel Bewegung einlegen, bevor es auf Reisen geht.

Das 10 Punkte Anti-Stress-Programm

Wenn Sie zu den Freizeitkranken gehören, sollten Sie folgende Tipps berücksichtigen, um der Hektik die Spitze zu nehmen:

1. Machen Sie sich einen genauen Ablaufplan: Was muss noch vor dem Urlaub erledigt werden? Hinterfragen Sie sich auch kritisch: Muss wirklich alles vorher erledigt werden?
2. Delegieren Sie: Welche Arbeiten kann Ihnen jemand anderes abnehmen? Delegieren Sie klar und deutlich, sagen Sie auch dazu, was bis wann erledigt sein muss (sonst bekommen Sie nämlich deswegen wieder Stress).

3. Geben Sie die "Lass-das-ich-mach-schon"-Haltung auf. Auch andere Familienangehörige wie Kinder und Männer können ihre Koffer selber packen.

4. Besprechen Sie mit Blumen-, Garten- und Hausbetreuern bereits einige Tage vor der Abfahrt alles Wichtige. Einige Extra-Haustürschlüssel, die nicht erst am Tag der Abreise übergeben werden müssen, können Ihren Zeitplan sehr entspannen.

5. Lassen Sie zwischen Arbeit und Abfahrt eine kleine Pause, in der Sie sich schon etwas entspannen können. Machen Sie noch einmal ausgiebig Sport.

6. Legen Sie Ihren ersten Urlaubstag beziehungsweise den Tag, an dem Sie abfahren oder -fliegen, nicht an das Ende einer langen und anstrengenden Woche. Dann sind Sie zwangsläufig erschöpft.

7. Fahren Sie auf keinen Fall auf den letzten Drücker los. Schon ein hektischer Aufbruch kann Ihnen einen Fieberschub an ihrem Urlaubsdomizil einbringen, wenn Sie dazu neigen.

8. Fahren Sie nicht an Tagen los, an denen ein oder mehrere Staus schon vorprogrammiert sind. Stauwarnungen erfahren Sie rechtzeitig in den Medien.

9. Bewegen Sie sich unterwegs so viel wie möglich. Machen Sie auch im Urlaub Sport, aber übertreiben Sie es nicht. Sie sollen sich erholen und sich nicht überanstrengen. Von einer Aktivität zur nächsten zu hetzen, bringt Sie wieder in Stress und lässt Sie nicht wirklich erholen. Passen Sie sich am Urlaubsort dem örtlichen Rhythmus an.

10. Auch das Ende der Reise sollte nicht so hektisch sein. Planen Sie noch mindestens ein oder zwei Tage für zu Hause ein, an denen Sie sich von der Rückreise erholen und Ihren Urlaub noch entspannt ausklingen lassen können.

Wenn Sie diese Tipps berücksichtigen, dann steht einem entspannten und erholsamen Urlaub nichts mehr im Wege. Gute Reise!



Mag. Brigitte Zadrobilek
©2010