

**GESÜNDER**

www.gesünderleben.at

**KLIMAKRISE**

Interview mit  
Umweltmediziner  
Hans-Peter  
Hutter

# Leben

Achten Sie auf sich!

HEFT 07|08 JULI | AUGUST 2021 € 3,-



**DAS WIRD IHR  
SOMMER!**

**SICHERHEIT AUF REISEN. SO GEHT ENTSPANNUNG.  
LEICHTE SALATE. ABKÜHLUNG IM EISBRUNNEN.**



# Urlaub, na endlich!

Gerade nach den langen Beschränkungen ist die Vorfreude jetzt im Sommer sehr groß! Trotz allem soll man aber nicht auf die gründliche Vorbereitung und Planung des Urlaubs vergessen. Zunächst wäre da einmal die Frage nach dem Ort und der Gestaltung zu klären. So können Kompromisse mit den anderen Mitreisenden gefunden werden und niemand muss enttäuscht oder frustriert sein. Dabei auf ein Mittelmaß an Aktivität und Erholung achten! Körper und Geist sollen die Möglichkeit bekommen, zur Ruhe zu kommen.

## Auf Abstand und die eigenen Wünsche achten

Normalerweise freut man sich im Urlaub auf Gemeinsamkeit. Dieses Mal sollte der Urlaub vielleicht so geplant sein, dass man nach langen Wochen auf engem Raum auch Abstand haben kann. Jedes Familienmitglied soll die Chance haben, den eigenen Wünschen für die Freizeitaktivität nachzukommen. Fixe Zeiten sind zu vereinbaren, wann man sich zum Essen trifft, wie viele Tage man gemeinsam mit Unternehmungen verbringt und welche Tage für jeden Einzelnen zur Verfügung stehen. So können Sie die Distanz, die durch Home-Office und Home-Schooling nicht möglich war, in den Ferien ausleben.

Lassen Sie Ihre Probleme zuhause. Probieren Sie keinesfalls, diese im Urlaub zu lösen. Zu große Erwartungen, mangelnde Vorbereitung und die Alltagsorgen im Gepäck: das sind die Hauptverantwortlichen dafür, dass sich oft keine Entspannung einstellt.

Ankommen am Urlaubsort und tiefenentspannt sein, ist zwar wünschenswert, aber eine Illusion. Vor allem, wenn der Alltagsballast mitgenommen wird, ist es kein Wunder, dass viele Menschen im Urlaub angespannt und aggressiv sind und im Urlaub häufiger krank werden. Das hat in so einem Fall nichts mit unverträglichem Essen oder bakterienverseuchtem Wasser zu tun. Wissenschaftler sprechen dann von der Freizeitkrankheit.

NO-GO: Standby-Urlaub! Es soll die Erholung im Vordergrund stehen. Wer permanent erreichbar ist, sei es über

Handy oder Computer, wird die Freizeit nicht genießen können, die Erholung kann sich nicht einstellen.

## Zeitfenster einplanen, mit Partner und Familie absprechen

Wer dennoch beruflich aktiv sein muss, tut gut daran, ein Erreichbarkeitszeitfenster einzurichten und dies auch nach außen hin zu kommunizieren. Dieses Zeitfenster muss unbedingt mit dem Partner oder der Familie abgesprochen sein, damit es zu keinen Stresssituationen kommt.

Erwarten Sie bitte nicht, dass Sie am Urlaubsort ankommen und Sie sich auf der Stelle entspannen können. Geben Sie dem Körper und der Seele zwei, drei Tage Zeit, um sich umzustellen. So können Sie ganzheitlich gut entspannen und neue Kraft tanken.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Urlaub! Erholen Sie sich gut und bleiben Sie gesund! ♥



**Mag. Majda Moser** ist  
 Experte für Resilienz,  
 Leistungssteigerung,  
 Sexualprobleme,  
 Körpertherapie nach  
 Alexander Lowen,  
 Motivationsrednerin und  
 Seminarleiterin.  
[www.majda-moser.com](http://www.majda-moser.com)  
 Persönliche Fragen unter  
 der Mehrwertnummer:  
 0900 529 225  
 (2,17€/Minute) oder an:  
[office@majda-moser.com](mailto:office@majda-moser.com)  
 Terminanmeldung +43  
 664 356 8048