



FERIENPLANUNG

Berge oder Meer?

Aktivurlaub oder Faulenzen? Stadt, Land, Meer? Wo soll's überhaupt hingehen? „Den idealen Urlaubsort für alle gibt es nicht“, sagt die US-Erholungsforscherin Jessica de Bloom von der University of Tampere.

„Grundsätzlich erholt man sich am besten, wenn man in den Ferien das Gegenteil vom Alltag tut.“ Wer also im Job viel unterwegs ist, profitiert in der Regel von „Gammelzeiten“ an einem Ferienort. Schreibtisch-routine gleicht man besser mit einem abwechslungsreichen Programm aus.

Und die alte Frage nach See oder Berge? Medizinisch haben beide ihre Vorteile: Das Reizklima am Meer trainiert das Immunsystem und kurbelt den Stoffwechsel an. Bei Wanderungen im Gebirge kommt der Kreislauf auf Touren. Laut wissenschaftlichen Studien verbessert sich dort auch die Konzentration. Als Paar Kompromisse zu schließen und mal da-, mal dorthin zu fahren ist optimal. Arbeitswissenschaftler haben nämlich festgestellt, dass mehrere kleine Trips den großen Ferien überlegen sind. Warum? Unsere „Urlaubsreife“ nimmt nicht gleichmäßig zu, sondern wird umso stärker, je länger wir am Stück arbeiten. Für den Erholungsgewinn gilt: Je länger die Ferien, desto geringer ist das Plus an Entspannungseffekt. Studien zeigen zudem, dass die Erholung nach mehrwöchiger Abwesenheit ebenso schnell verpufft wie nach einer kurzen Auszeit. Und da die Entspannung schon mit der Vorfreude beginnt, entstresst man am besten, wenn man öfter mal Urlaub macht. ▶

DER SITZ GEGEN ÜBELKEIT

Wer zu Reisekrankheit neigt, sollte sich am besten diese Plätze reservieren, auf denen die Gefahr von Übelkeit am geringsten ist: im Bus hinter der Vorderachse in Fahrtrichtung mit Sicht durch die Frontscheibe. Im Flugzeug am Gang, Höhe der Tragflächen. Auf dem Schiff in der Bootsmittle oberhalb des Wasserspiegels.

Die perfekte Reiseapotheke Ein Pflastersortiment (z. B. „Hansaplast To-Go-Box“, Apotheke) sollte immer mitreisen. Welche Medizin Sie sonst einpacken, sollten Sie nach Urlaubsziel, persönlichen „Schwachstellen“ (etwa der Magen) und Ihren Vorlieben für Schul- oder Naturmedizin entscheiden. Was Ärzte für die Reise empfehlen:

SCHMERZMITTEL: z. B. „Paracetamol-ratiopharm“ (wirkt auch fiebersenkend) oder z. B. „Schüßler-Salze Biochemie Pflüger Nr. 7 Magnesium phosphoricum“.

HEILSALBE: z. B. „Hametum“ (wirkt auch gegen Juckreiz) oder z. B. „Weleda Heilsalbe“ (homöopathisches Mittel).

DESINFIZIATIONSMITTEL: z. B. „Linosseptic Spray“ (kann man anwenden, ohne die Wunde zu berühren) oder z. B. „Tyrosur Gel“ (fördert auch die Heilung).

ERKÄLTUNGSMITTEL: z. B. „Esberitox Compact“ (verkürzt die Erkältungsdauer um bis zu 3 Tage) oder z. B. „Umckalo-

abo“ (wirkt auch gegen Bronchitis).

MITTEL GEGEN PRELLUNGEN UND VERSTAUCHUNGEN: z. B. „Traumaplant“ (hilft auch bei Schürfwunden) oder die homöopathische Kombi „Arnica 1+1 DHU“ (Globuli plus Salbe).

MITTEL GEGEN REISEÜBELKEIT/ERBRECHEN: z. B. „Vomex A Gute-Reise Dragees“ (wirkt auf das Brechreizzentrum im Gehirn) oder z. B. „mama natura Travelin“ (homöopathisches Mittel).

MITTEL GEGEN SONNENBRAND UND INSEKTENSTICHE: z. B. „Ebenol 0,25% Creme“ (mit Hydrocortison) oder

„Coolakut Stich & Sun Pflege-Gel“ (u. a. mit Calendula und Aloe vera).

MAGENMITTEL: z. B. „Carmenthin“ (Kapseln mit Pfefferminze und Kümmel) oder z. B. „Iberogast“ (flüssige Lösung mit neun Pflanzenextrakten).

DURCHFALLMITTEL: z. B. „Kohle-Compretten“ (medizinische Kohle) oder z. B. „Lacteol“ (Laktobazillen).

AUGENTROPFEN: z. B. „Hyaluron-ratiopharm Augentropfen“ (gleichwertiger Ersatz zur Tränenflüssigkeit) oder „Conisan N Augentropfen“ (bilden einen Schutzfilm auf dem Auge).