



Stressfaktor Urlaub? So behalten Sie einen kühlen Kopf!

Die Fluggesellschaft hat Verspätung, der Stau auf der Autobahn will einfach nicht enden und die Kinder nörgeln in einer Tour: Im Urlaub jagt oft eine Stressfalle die nächste. Da heißt es einen kühlen Kopf bewahren! Einfache Tipps und Tricks, wie zum Beispiel Kaugummikauen, können dazu beitragen, in kleinen Stress-Situationen gelassen zu bleiben – und dann bleibt auch der Urlaub die schönste Zeit des Jahres.

Urlaub bedeutet nicht immer eitel Sonnenschein: Laut einer Studie rangiert das Kofferpacken auf Platz eins der größten Nervtöter. Aber auch die An- und Abreise ins Urlaubsdomizil stellt für viele einen großen Stressfaktor dar.¹ Um die Ferienzeit trotzdem zu genießen, gehört zur perfekten Urlaubsvorbereitung nicht nur ein Reiseführer, sondern auch eine große Portion Gelassenheit, um mit stressigen Situationen im Handumdrehen fertig zu werden. Doch Sie müssen nicht gleich zum psychologischen Fachbuch greifen: Hier finden Sie Tipps, mit denen jeder Urlaub zur reinsten Entspannungsreise wird.

Bali oder Ballermann – das richtige Urlaubsziel finden

Der Urlaub hat noch nicht einmal begonnen, schon liegen die Nerven blank. Der eine will am Strand von Sardinien entspannen, der andere träumt von einer Rucksacktour durch Mexiko. Verteilen Sie Ihre Urlaubstage auf das Jahr: Im Sommer steht beispielsweise eine Woche Italien auf dem Programm, im Winter dann die längere Fernreise. Lassen Sie den Mexiko-Fan mitentscheiden, was auf Sardinien unternommen wird, und den Italien-Liebhaber wählen, welche Sehenswürdigkeiten in Mexiko besucht werden. So kommen alle auf ihre Kosten. Auch dann, wenn das Urlaubsziel auf den ersten Blick nicht jeden anspricht.

Koffer packen – gewusst wie

Modebewusste tun sich oft schwer beim Kofferpacken und möchten für jeden Anlass die passende Kleidung mitnehmen. Wer erst kurz vor Abflug packt, verliert schnell den Überblick und steckt zu viel ein. Stellen Sie sich vorher schon die Outfits zusammen,

¹ iconKids&Youth-Umfrage (im Auftrag von Expedia.de): Familienurlaub 2008. Ein Trendreport von Expedia.de. Januar 2008.



die Sie im Urlaub tragen möchten. Diese sollten untereinander kombinierbar sein: Drei Tops, zwei Röcke und zwei Paar Hosen reichen als Basisteile für eine Woche völlig aus. Checken Sie vorab die Wetterlage. Packen Sie nur ein, was Sie auch zu Hause gern tragen. Wenn Sie sich im neuen neonfarbenen Bikini nicht ins heimische Freibad trauen, werden Sie ihn sicherlich auch nicht gerne am spanischen Strand zur Schau stellen.

Gelassen bleiben – und entspannt reisen

Ob am Flughafen oder auf der Autobahn: In Stress-Situationen werden vermehrt die Hormone Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Erhöhter Blutdruck und schneller Herzschlag sind die Folgen. Aktuelle Studien zeigen, dass Kaugummikauen die Produktion von Kortisol reduzieren und somit helfen kann, Anspannungen und Stress abzubauen.² Bevor Sie also ins Lenkrad oder im Flieger Ihrem Vordermann in die Rückenlehne beißen, kauen Sie lieber entspannt Kaugummi. Das kann im Flugzeug zusätzlich noch den Druckausgleich im Ohr bei Start und Landung erleichtern.

Das Leben ist eine Baustelle – aber nicht im Urlaub

Das Hotel sieht aus, als würde es in den nächsten Stunden zusammenfallen, und erst jetzt verstehen Sie, was der Reiseveranstalter mit „altehrwürdigem Charme“ gemeint hat. Schauen Sie sich am Urlaubsort um, ob Sie in einem anderen Hotel unterkommen können. Und: Bestehen Sie auf Ihr Recht! Wenn der Reiseveranstalter ganz klar andere Versprechungen macht, können Sie innerhalb eines Monats nach Ende der Reise eine anteilige Kostenerstattung beantragen – am besten mit Fotos und Zeugen.³

Handyverbot – einfach mal nicht erreichbar sein

Ein romantischer Abend im Restaurant, der Kellner stellt zwinkernd den Champagner auf den Tisch und der Liebste stellt die Frage aller Fragen: „An welchem Wochenende geht eigentlich die Bundesliga wieder los?“. Während Sie noch an seinem Verstand zweifeln, zückt er bereits sein High-Tech-Handy und tippt nervös auf dem Display herum. Beziehungsstress vorprogrammiert: Wenn es gar nicht ohne geht, vereinbaren

² Scholey, A.: An investigation into the effects of chewing gum on mood and cortisol levels during psychological stress. 10th International Congress of Behavioral Medicine. 2008.

³ Magazin für Verbraucher Nr. 003 05/2008. Schwerpunkt: Rund ums Reisen.



Sie handyfreie Zeiten! Am Strand darf gedaddelt werden, abends im Restaurant bleibt das Gerät ausgeschaltet – oder am besten gleich im Hotel.

Kampf um den Liegestuhl – stressfrei sonnen

Morgens, halb zehn am Hotelpool: Alle Liegestühle sind bereits mit Handtüchern reserviert, von den dazugehörigen Pauschalurlaubern keine Spur. Sie müssen aber nicht gleich im benachbarten Hotel um Asyl bitten. Das Recht ist auf Ihrer Seite. Wer einen Liegestuhl blockiert, hat nur einen so genannten Kurzbesitz daran – und keinen rechtsgültigen Anspruch. Anders verhält es sich, wenn der Liegenbesetzer für diese bezahlt hat. Wer jedoch auf die anschließende Schimpftirade des Pauschalurlaubers verzichten möchte, weicht einfach an den Strand aus. Der Klügere gibt bekanntlich nach.

Den Alltag ausbremsen – Entspannunginseln schaffen

Kaum ist die Wohnungstür aufgeschlossen, wird man auch schon freudestrahlend vom Alltag begrüßt: Die Blumen sind vertrocknet und die Mahnungen für noch nicht bezahlte Rechnungen liegen vorwurfsvoll im Briefkasten. Kleine Entspannunginseln helfen jetzt, die Urlaubsstimmung zu verlängern. Hören Sie Ihren Urlaubssoundtrack auf dem Weg zur Arbeit. Gestalten Sie ein schönes Buch mit den besten Urlaubsfotos. Und freuen Sie sich jetzt schon auf die nächsten Ferien, indem Sie Reiseführer durchstöbern, um das nächste Urlaubsziel zu bestimmen!

Für Rückfragen:

fischerAppelt Kommunikation München GmbH

Stefanie Biastoch

Tel.: + 49 (0)89-74 7466 222

Fax: + 49 (0)89-74 7466 66

E-Mail: kaudichfit@fischerAppelt-relations.de

Über die Vorteile des Kaugummikauens

Kaugummikauen kann helfen, Stress und Anspannung abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, das Gewicht zu kontrollieren und die tägliche Mund- und Zahnpflege zu ergänzen. Das 2006 in Chicago gegründete Wrigley Science Institute (WSI) unterstützt wissenschaftliche Grundlagenstudien in den Bereichen Stress, Konzentration und Gewichtskontrolle. Mehr über die Vorteile des Kaugummikauens erfahren Sie unter www.kau-dich-fit.de.