



Schweizer Pass
passeport suisse
Passaporto svizzero
Passaport svizzer
Swiss passport

**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

BON VOYAGE!

WISSEN
KOMPAKT

Gut
vorbereitet

Stressfrei
Reisen

Reisekrankheiten
vorbeugen

Inhalt

Leseprobe

Kleine Reise-Geschichte	4
Unbeschwert reisen	5
Unangenehm, aber wichtig: der Impfschutz	6
Kinder reden mit	7
«Sind wir schon da?»	8
Achterbahn im Bauch	9
Über den Wolken	10
Hatschi!	11
Hilfe gegen Durchfall	12
Schutzmantel für die Haut	14
Wenn das Heimweh kommt	15

«Mit der richtigen Vorbereitung werden Ferien
wirklich zu Ferien»



Kleine Reise-Geschichte

Frei sein wie ein Vogel und überall hingehen können, wo das Herz begehrt: Dieser Traum ist beinahe so alt wie die Menschheit selbst. Weltentdecker wie Marco Polo, Kolumbus oder Vespucci, Forscher wie Cook, Darwin oder Humboldt waren auf ihren Forschungs- und Entdeckungsreisen einige der Ersten, die das Reisen hoffähig gemacht haben. Vor den Eroberern war das Reisen vor allem eine Tat der Handeltreibenden. Durch Renaissance und Aufklärung standen Einzelmotive wie Bildung, Entdeckung oder Gesundheit plötzlich im Vordergrund, wobei das Vergnügungselement immer mehr an Bedeutung gewann. Reisen konnten sich aber nur eine privilegierte Minderheit wie Adlige leisten. Für die Arbeiterklasse war Freizeit ein Fremdwort.

Erst im 19. Jahrhundert sank die wöchentliche Arbeitszeit. Als Folge des Generalstreiks von 1918 wurden die 48-Stunden-Woche sowie Anspruch auf eine Ferienwoche verankert. Mit dem Ausbau des Eisenbahnnetzes erlebte die Hotellerie eine Blütezeit, die aber mit dem Ersten Weltkrieg wieder ein Ende nahm. Seit dem Zweiten Weltkrieg sind die Arbeitszeiten immer kürzer geworden, Wohlstand, Motorisierung und damit Mobilität sind gestiegen, immer mehr Menschen können sich die Faszination des Reisens leisten.

Die Erwartungen an «die schönste Zeit des Jahres» sind hoch, eine gute Vorbereitung ist deshalb das A und O – damit Ihre Ferien wirklich zu Ferien werden.



Unbeschwert reisen



Ob Bahn, Bus, Auto oder Flugzeug: Während der Reise sollten genügend Proviant und ausreichend Getränke nicht fehlen. Knabberien wie Gemüse, Obst und Knäckebröt sind leicht verdaulich und verhindern Unwohlsein. Zum Trinken eignen sich Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüsster Tee. Kohlensäurehaltige Getränke blähen, koffeinhaltige wirken hartreibend, und zuckerhaltige treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe und machen die Kinder noch zappelig. Auch wenn es draussen sehr

warm ist, nicht mit offenem Fenster fahren oder die Lüftung voll aufdrehen; das führt fast immer zu Erkältungen. Fahren Sie nur, wenn Sie ausgeruht sind, und wechseln Sie sich beim Fahren ab. Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, informieren Sie sich, ob diese die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Kaugummikauen fördert bei manchen Menschen die Konzentration. Ist die Luft im Auto trocken und sind die Augen müde, kann auch mit befeuchtenden Augentropfen nachgeholfen werden. Das lange Sitzen kann den Beinen zusetzen – damit haben besonders schwangere und ältere Frauen zu kämpfen. Stützstrümpfe entlasten die Beine. Erfrischend für den ganzen Körper sind regelmässige Pausen, in denen Sie sich ausgiebig strecken und recken können, sowie auch frische Luft, Energie und eventuell Benzintanken.