WISSEN AUS DER DROGERIE

Special
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie

REISEN

Die Kunst der richtigen Vorfreude
Reisen und verrückt werden
Gesund unterwegs mit Kindern

Inhalt

Leseprobe

4 **Kurz und bündig**

6 **Erholen, aber richtig**
Gute Chance auf Entspannung hat, wer auf Kontraste setzt.

10 **Wenn das Gehirn rebelliert...**
... dann wird es einem im Auto, Flugzeug oder auf dem Schiff so richtig schlecht.

14 **Reisen und verrückt werden**
In der Fremde können Menschen von Gefühlen der Angst und Schutzlosigkeit geradezu überrumpelt werden.

18 **Reisen mit Kindern**
Unterwegssein ist für kleine Kinder nicht nur langweilig, sondern auch anstrengend. Eine kindergerechte Planung macht vieles leichter.

23 **Die Kunst der richtigen Vorfreude**
Unausgesprochene Erwartungen an die schönste Zeit des Jahres können zu heftigen Paarkonflikten führen.

26 **Die Suche nach dem Paradies**
Reiseberater sind Architekten. Sie geben den Luftschlössern von Reisehungrigen eine stabile Form.

32 **«Möchten Sie sprudeln?»**
Vom Platzen eines Traums in der Ruheoase.

34 **Das Gesundheits-ABC**
Woran man vor der Reise denken sollte.

36 **Im Handumdrehen weg**
Wie Sie garantiert ohne Ihre Siebensachen nach Hause kommen.

39 **Abenteuer Familienferien**
Worauf man achten soll, wenn man sich als Familie ins Abenteuer Übersee stürzt.

41 **Ferien als Sinnstiftung**
Immer mehr Menschen arbeiten in ihren Ferien ehrenamtlich in Projekten mit.

44 **Reise in die Stille**
Wenig fällt dem modernen Menschen so schwer wie richtig abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

«Was ist das Ziel des Reisens?»

Ihre ganz persönliche Antwort auf diese Frage geben acht Menschen, die unsere Fotografin Flavia Trachsel für dieses Special porträtiert hat.

Erholen, aber richtig

Die Fahrkarte in die vermeintliche Ferienoase entpuppt sich manchmal als Niete. Sind die Erwartungen zu hoch, kann die Gleichung Ferien = Erholung nicht aufgehen. Wer dagegen auf Kontraste setzt, hat gute Chancen auf Entspannung.

Rote Beeren, violettes Heidekraut, gelbe Flechten. Für einen grossen Steinhaufen hinterlässt die schwedische Insel Storön einen ausgesprochen farbigen Eindruck. Hier, in einem kleinen Bed & Breakfast, wo ein Holzbottich als Whirlpool dient, hat der Berner Fabian Lenz seine Erholungsoase gefunden. «Wegen eines anspruchsvollen Jobs und einer Zweitausbildung habe ich mir vier Jahre lang keine Ferien gegönnt», erzählt er. Nach der Diplomfeier kam ihm schlagartig die Erkenntnis: «Ich brauche Ruhe!» Weil der IT-Fachmann schon immer vom Norden schwärmte, buchte er sechs Wochen Ferien auf Storön, wo nur eine Handvoll blutroter Strandhäuser an Zivilisation erinnern – sonst: nichts als freier Blick aufs weite Meer. Mit entsprechender Vorfreude hat er sich ins Abenteuer Einsamkeit gestürzt. Dabei hatte er eines nicht erwartet: «Ich konnte mich anfangs nicht entspannen, war trotz der Ruhe nervös, die Natur habe ich gar nicht wahrgenommen.»

Ferien – endlich Zeit, in fremde Länder zu reisen, exotisches Essen zu geniessen, Bücher zu lesen, sich mit der Familie zu beschäftigen, alte Freundschaften zu pflegen, neue Kontakte zu knüpfen. Und dann mit neuer Energie an den Arbeitsplatz zurückkehren. Doch gerade die Hoffnung, sich während der freien Tage zu erholen, wird oft enttäuscht. Dabei sind es nicht nur die «Klassiker», wie Baustellenlärm, rücksichtslose Nachtschwärmer oder unfreundliches Personal, die einem die Ferien vermiesen.

Für Ausgleich sorgen und flexibel bleiben

«Häufig sind hohe Erwartungen und falsche Erholungsstrategien schuld daran, dass es mit der Entspannung nicht klappt», erklärt Dr. phil. Astrid Mehr aus Bern. Im Fall von Fabian Lenz hat sich die Aussicht auf Ruhe erst einmal als Stress entpuppt. «Dieses Phänomen kann sich bei Personen zeigen, die von 100 auf 0 gehen», sagt die Psychologin. Diese Menschen haben nach

Marcel Schneuwly, 57 Jahre alt, Lokführer SBB

«Als Lokführer ist es mein Ziel, den Zug und damit die Passagiere sicher und möglichst rechtzeitig an den Bestimmungsort – eben ans Ziel – zu bringen. Privat gefällt es mir, Neues zu erkunden oder Altbekanntes im Neuen zu entdecken. Sei es zu Fuss, mit dem Velo oder auf ausgedehnten Reisen im südlichen Afrika.»