

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 115 (1989)  
**Heft:** 34

**Buchbesprechung:** Ferienglück statt Ferienstress

**Autor:** York, Yorick

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ferientück statt Ferienstress

VON YORICK YORK

Was Ferien sind, weiss man. Oder vielmehr: man meint es zu wissen. Denn vieles von dem, was auf den ersten Blick einfach und selbstverständlich erscheint, ist in Tat und Wahrheit äusserst kompliziert und anspruchsvoll. Ebenso wie die meisten Menschen nicht erklären können, warum nach dem Kippen eines Lichtschalters die Glühbirne leuchtet (und was die Elektrizität tut, wenn man sie nicht braucht), gelingt es den allerwenigsten Leuten, richtig Ferien zu machen.

Die Ferienproblematik beginnt in der Regel schon bei der Ferienplanung. Bis zur Abreise nach dem Kofferpacken entsteht beispielsweise eine die üblichen Stressnormen übersteigende Zusatzbelastung, deren Abbau im günstigsten Fall allein schon fünf bis zehn Ferientage beanspruchen würde. Eine Verzögerung dieses Abbaus ergibt sich indessen aus ferienimmanenten Sonderfaktoren: Der veränderte Tagesablauf, die Ernährungsumstellung, die ungewohnten Klimabedingungen, die zeitlich verstärkte Familien- oder Partnerpräsenz mit ihrem erhöhten Konfliktrisiko sowie wenig vertraute Betätigungen (sportlicher, sprachlicher, photographischer Art usw.) stellen hohe Anforderungen an das physische und psychische Verarbeitungspotential.

In seinem vierbändigen Werk «Vernünftige Ferien – Erholung mit Mass»\* widmet sich Professor Dr. U. M. Ständlich ausführlich

einer umfassenden Aufklärung über sämtliche Ferienaspekte. Während sich der erste Band mit der Ferienplanung und der zweite mit allem Wissenswerten über die Reisesituation befasst, werden im dritten Band die spezifischen Probleme der Ferientage und im vierten die nachfolgenden Verarbeitungsmöglichkeiten der Ferienerfahrungen dargestellt. Alle vier Bände enthalten nicht nur informative Tabellen und interessante Ratschläge für die Praxis, sondern darüber hinaus zahlreiche Anleitungen zu nützlichen Trainingsprogrammen im Hinblick auf eine reibungslose Ferienabwicklung und -bewältigung.

Das Standardwerk von U. M. Ständlich erschliesst eine wichtige Lücke in der langen Reihe jener «How-to-do»-Bücher, die den sinnvollen und optimalen Umgang mit existentiellen Alltagsphänomenen erleichtern. Nur wer erkennt, dass seine subjektiven Ferientückempfindungen die Symptome einer Reizüberflutung sind, deren emotionale Verdauung hohe, die Zeit zwischen den Ferien ausserordentlich belastende Anstrengungen verlangt, ist befähigt zu einem echten, entspannenden und erholsamen Ferientück.

\* U. M. Ständlich: Vernünftige Ferien – Erholung mit Mass; Humbug-Taschenbuchverlag, Schwörddorf 1989; vier Bände im Schuber, insgesamt 2781 Seiten, Fr. 13.85.

### Herr Müller!

HANSPETER WYSS

Als bolivianischer Minenarbeiter müssten sie drei volle Jahre arbeiten, Herr Müller, um diesen Chateau d'Yquem 1921 kaufen zu können!



### Steigerungen

Manch einer kennt wohl gewisse Steigerungen wie: «Gescheit – gescheiter – gescheitert.» Oder: «Weiseweiser – Budweiser». Die Luzerner LNN basteln überdies zu einem Bericht über Singapurs Bemühungen um die Reinhaltung der Stadt den Titel: «Sauber, sauberer, Singapur.»

fhz

### Der praktische Tip

Ein untrügliches Sommerzeichen: Schotte wirft Christbaum weg! -te

## Wider-Sprüche

VON FELIX RENNER

Die einzige, anscheinend unbegrenzte Rohstoffreserve der Erde: die Menschheit.

\*

Ein Fundamentalist ist einer, der dir Grundsätze zumutet, die du längst über Bord geworfen hast.

\*

Wie es mit den Idealen steht, erkennt man an den Heuchlern, die in ihrer Freizeit effektiv an Ideale erinnern.

\*

Ein Minimum an Gedanken ermöglicht ein Minimum an Zensur.

\*

Genügend poliertes Zinn wirkt wie silbernes Besteck.

\*

Dass es keine goldenen Zeitalter gegeben hat noch jemals geben wird, schliesst nicht aus, dass unsere Zeit die trompetengoldigste aller Epochen ist.

\*

Auch die Natur kennt heute kaum noch halbwegs normale Exzesse. Zum Beispiel sind Gewitter nur noch als extreme Über- oder Untertreibungen zu haben.