

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 6: Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten

Artikel: Sommer, Sonne, Seelenfrieden
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557971>

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: 21.02.2026

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

Sommer, Sonne, Seelenfrieden



Schöne Ferien sehen für jeden anders aus. Der eine sucht Einsamkeit und Ruhe, der andere stürzt sich ins Gewühl einer aufregenden Stadt. Familien träumen von Wanderferien oder von faulen Tagen am Palmenstrand. Hauptsache: Raus aus dem Alltagstrott. Damit das auch klappt, geben wir Tipps für eine gute Reisevorbereitung. Claudia Rawer

Schweizer und Deutsche verreisen oft, im Durchschnitt öfter als zweimal pro Jahr. Sie tun das gerne im eigenen Land, aber auch in den jeweiligen deutschsprachigen Nachbarländern. Italien und Spanien stehen ebenfalls hoch im Kurs. Und obwohl

etwa die Hälfte der Reiselustigen die Erweiterung des Horizonts als Reisezweck nennt und ein Drittel das Bedürfnis nach Kultur und Kunst äußert, steht doch ein Ferienziel ganz im Vordergrund: Entspannung, Erholung, Abschalten vom stressigen Alltag.

Nichts einfacher als das: Eine schöne Feriendestination aussuchen, buchen und ab geht es? Wenn es doch nur so einfach wäre. Allzu oft sind die Erwartungen hochgesteckt, die Enttäuschung aber umso tiefer: Das alleinreisende Paar streitet sich, weil da zwei Menschen plötzlich 24 Stunden am Tag aufeinandersitzen; den Kindern ist langweilig, und die Eltern reiben sich auf, ihnen ein ganztägiges Animationsprogramm zu bieten; das mitreisende Paar stellt sich als äusserst anspruchsvoll heraus, und überhaupt hat man sich das alles ganz anders vorgestellt.

Vorher informieren und besprechen

Ob Sie als Paar, als Familie oder gemeinsam mit Freunden verreisen, eine Regel gilt immer: Je mehr im Vorfeld der Reise geklärt wurde, desto weniger Schwierigkeiten gibt es in den Ferien. Treffen Sie gemeinsam Entscheidungen, nicht nur bezüglich «Meer oder Berge», sondern auch in puncto Wohnen (Hotel, Ferienwohnung, Campingplatz) und Verpflegung (Voll- oder Halbpension im Hotel, selbst kochen im Ferienhaus oder im Restaurant essen?). Wie sieht die Reisekasse aus: Eher knapp bemessen, damit es mit dem Traumurlaub klappt, oder liegt die eine oder andere kleine Extravaganz drin? Wer hat welche Wünsche und Erwartungen an den Urlaub?

So banal es klingen mag: Vorteile bringt es auch, wenn man sich im Vorfeld gut über sein Reiseziel informiert. Dass das nicht alle tun, zeigen Erlebnisse von Veranstaltern: Da gehen Beschwerden ein, weil es in Indien Curry zu essen gibt und auf einer autofreien Malediveninsel kein Leihwagen zur Verfügung steht.

Damit Ihre Ferien nicht gleich baden gehen

Von Stressfaktor 100 auf Null in 24 Stunden? Das funktioniert nicht. Der Ferienbeginn klappt besser, wenn Sie folgende Tipps beherzigen:

★ Besprechen Sie schon im Vorfeld die Anreise mit Ihrem Partner, den Kindern und anderen Reiseteilnehmern: Wer fährt welche Strecke, wer löst wen am Steuer ab, wer muss wann an welchem Flughafen sein? Wie lange dauert die Anreise? Pro Stunde Zeitumstellung und pro zehn Grad Temperaturunterschied sollte man einen Tag zur Umstellung für Körper und Seele einplanen.

★ Gestalten Sie das Arbeitsende bewusst entspannt. Wer am letzten Arbeitstag das volle Programm leis-

tet und gleichzeitig noch liegengebliebene E-Mails erledigen, wichtige Besprechungen führen und die Kollegin in die Vertretungsaufgaben einweisen will, wird kaum abschalten können. Lassen Sie sich lieber ein, zwei Tage als Puffer zwischen letztem Arbeitstag und Reiseantritt. So wird man auch nicht gleich zu Reisebeginn krank. Mit der so genannten «Freizeitkrankheit» reagiert der Körper nämlich oft, wenn eine stressige Situation die andere ablöst.

★ Sorgen Sie schon am Wochenende vorher dafür, dass alle wichtigen Unterlagen parat liegen. In letzter Minute hektisch nach dem Reisepass zu suchen, zerrt an den Nerven.

★ Lassen Sie Laptop, iPad und Arbeitsunterlagen zu Hause. Vereinbaren Sie «Erreichbarkeit mit Mass», indem zum Beispiel das Handy nur zu bestimmten Zeiten eingeschaltet wird und E-Mails nur alle zwei Tage abgerufen werden (am besten aber gar nicht).

★ Gehen Sie Ihrem Urlaubsziel gelassen entgegen: Stellen Sie sich darauf ein, dass es Staus, Verspätungen und andere Unwägbarkeiten geben kann, auf schlechtes Wetter, langsamen Service oder eine Panne im Hotel.

Lassen Sie es langsam angehen – aber lassen Sie den Alltag los.



Ferien zu zweit

Frisch verliebt? Endlich mal wieder Urlaub ohne die Kinder? Dass es zum Problem werden kann, wenn der eine Partner am liebsten in die Berge reist, der andere aber ohne seine jährliche Dosis Meer nicht leben kann, hat sich ja bereits herumgesprochen. Aber auch andere Dinge können den Urlaub in trauter Zweisamkeit empfindlich stören: zu unterschiedliche Vorstellungen, zu viel ungewohnte Nähe, zu viel gemeinsam zu gestaltende Zeit.

Laut Umfragen bewerten fast die Hälfte der Frauen und noch mehr Männer die vermeintlich schönste Zeit des Jahres als konfliktreich. Frauen haben meist das grössere Bedürfnis nach Entspannung, sie sieht bei ihnen aber anders aus als bei Männern. Besichtigungen, Stadtrundfahrten und Einkaufstouren können durchaus dazugehören. Die Herren der Schöpfung gehen es da etwas simpler an: Liegestuhl, Füsse in den Sand und möglichst ein kaltes Bier, das genügt. Wenn schon Bewegung, dann lieber Sport als Schaufensterbummel. Statt ins Museum zieht es sie eher in Bars und Diskotheken.

Männer wollen Sex (84 Prozent), Frauen lieber unter Leute gehen und den Urlaub mit anderen zusammen

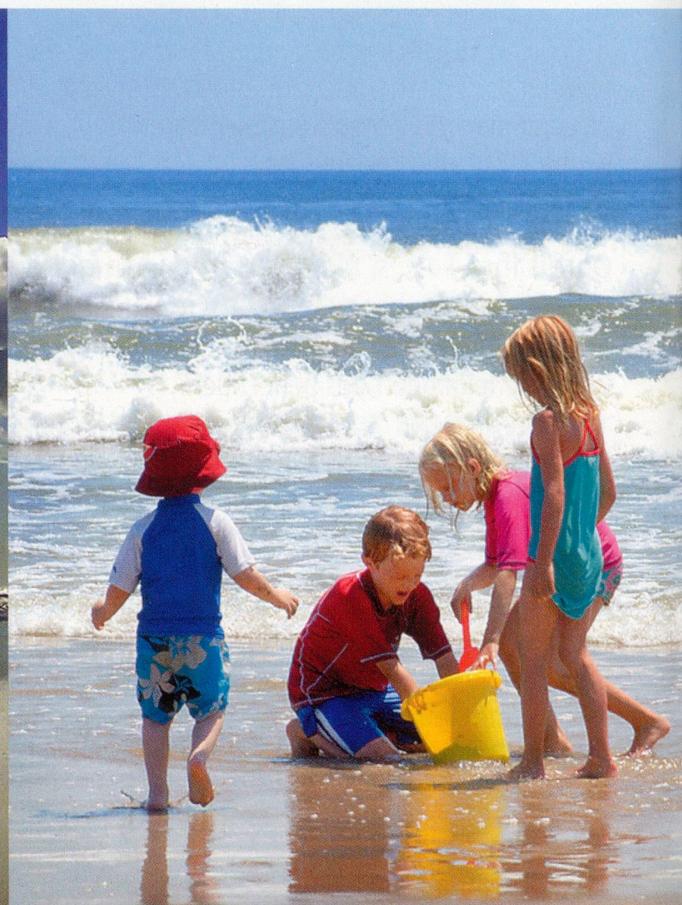
geniessen (82 Prozent). Bei der Befragung eines Reiseunternehmens gaben fast 40 Prozent an, die Reisevorstellungen ihres Partners stimmten nur wenig oder gar nicht mit den eigenen überein. Über die Tagesgestaltung im Urlaub streitet sich ein Viertel der Paare.

Das muss nicht sein. Tauschen Sie sich schon vor den Ferien über ihre Vorstellungen aus. Beide Partner sollten ihre Wünsche bezüglich Aktivitäten und Erwartungen an die gemeinsame Zeit äussern. Schliessen Sie dabei Kompromisse, aber opfern Sie sich nicht auf – das geht meistens schief. Sind die Wünsche allzu unterschiedlich, erlauben Sie sich gegenseitig einmal einen Alleingang. Und: Versuchen Sie nicht, Partnerschaftsprobleme, die auch zu Hause bestehen, ausgerechnet in den Ferien zu lösen.

Ferien für alle – auch für Mama

Die Kinder planschen fröhlich, Papa entspannt im Liegestuhl. Nur Mama wühlt hektisch in der Strandtasche: Wo ist die Sonnencreme? Habe ich genug zum Essen und Trinken dabei? Das Lieblingsspielzeug der Kleinsten? Die Schwimmbrille des Grossen? Und hätte ich nicht doch noch gestern die Badeanzüge der

Ob romantischer Urlaub zu zweit oder Familienferien – jeder Einzelne sollte dabei Freude und Entspannung finden können.



Kinder durchwaschen sollen? Im Urlaub ist Mama für alle da, führt oft genug einen Haushalt wie zu Hause, nur unter erschwerten Bedingungen – und soll sich dabei so richtig erholen.

Besser ist, in der Familie abzusprechen, wer für welche Aufgaben und Alltagskram zuständig ist und welche Regeln in den Ferien gelten. Die Eltern können sich beispielsweise bei Unternehmungen mit den Kindern und beim Einkaufen und Kochen abwechseln – die oder der andere hat dann frei.

Größere Kinder können in der Ferienwohnung mithelfen, ihr Bett selbst machen oder in der Küche mit Hand anlegen. Sich eincremen und eine kleine Strandtasche mit dem Notwendigsten packen – das können auch schon kleinere.

Gewisse Regeln sparen viele Nerven; z.B.: Es wird nicht übers Essen oder das Hotelzimmer gemeckert; Schlafenszeiten – wenn auch eventuell etwas spätere – gelten auch im Urlaub und sind nicht Gegenstand ständiger Diskussionen. Teenager dürfen auch einmal alleine ausgehen, müssen aber zu einer bestimmten Zeit zu Hause sein.

Auch Familien sollten unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen nach Möglichkeit berücksichtigen. Wenn die 14-Jährige abends in die Disco und am Morgen ausschlafen will, die Kleinen schon in aller Frühe ans Meer streben und die Eltern am liebsten mal einen Stadtbummel machen möchten, erleichtern Kompromisse und klare Regeln auch hier das Miteinander. Bei vielen Familien klappt es gut, eine Wunschliste aufzustellen, auf der für jeden zwei Wünsche notiert (und in den Ferien natürlich auch erfüllt) werden: Freizeitpark für Luca, Schnuppertauchen für Lena, Wandertag für Mami und Strandtag für den Vater.

Familienhotels und Clubanlagen haben viele Angebote für Kinder, die die Eltern für ein paar Stunden entlasten. Oder sie bieten für alle etwas: Wellness für Mama, Schwimmkurs für die Kleinen. Aber Vorsicht: Zu viele Angebote können Kinder (und Erwachsene) überreizen. Und Clubferien können auch nervig sein.

Ferien mit Freunden

Klingt eigentlich ideal: Zu mehreren ist das alles noch spannender und man teilt sich die Kosten fürs Ferienhaus. Geht man mit einer befreundeten Familie in die freie Zeit, können die Kinder miteinander spielen, die

Eltern sich gegenseitig vom Babysitten oder Kochen entlasten. Gerade Alleinerziehende finden in dieser Form des Urlaubs endlich die ersehnte Pause vom nervenaufreibenden Alltag.

**Trudele durch die Welt. Sie ist so schön:
Gib dich ihr hin, und sie wird sich dir
geben.**

Kurt Tucholsky

Aber auch hier gilt: Kennt man sich zu wenig oder hat zu unterschiedliche Erwartungen, Interessen und auch Erziehungsvorstellungen, kann ein Urlaub mit Freunden ins Auge gehen. Paar A hat sicher keine Freude, wenn es auf seinen Geldbeutel achten muss, Paar B es aber nicht unter zwei Michelin-Sternen tut. Für die Eltern C ist es in Ordnung, wenn es abends abwechselnd Spaghetti mit Tomatensauce und Pommes frites mit Ketchup gibt, weil die Kinder sowieso nichts anderes essen – Mama D hat andere kulinarische Vorstellungen und auch ihr Kind so erzogen. Finn und Florian müssen um zehn ins Bett, weil ihre Eltern noch ein ruhiges Stündchen bei einem Glas Rotwein verbringen wollen – die Freude daran ist kurz, wenn die dreijährige Tochter der Freunde endlos aufbleiben darf und alles sich um das Kind dreht.

Bevor man einen gemeinsamen Urlaub plant, sollte man sich überlegen, wie gut bestimmte Gegebenheiten (Geld, Ansprüche, Gewohnheiten, Erwartungen, Erziehungsstil) wirklich zusammenpassen. Ein gemeinsames Wochenende zur Planung und als Generalprobe kann schon vieles klären.

Auch für «Grossfamilien» klappt es ganz gut, wenn jeder zwei Dinge nennen darf, die für ihn den Urlaub retten: Ausschlafen zu dürfen, als Paar einmal allein fein ausgehen zu können, eine Ruhestunde am Mittag, Zeit für eine ausgiebige Fotosafari. Der eine möchte wandern, der andere surfen, der dritte einen antiken Tempel sehen – etwas davon sollte für jedes Mitglied der Gruppe möglich sein, damit nicht Lust dem grossen Urlaubsfrust weicht. Kompromissfähigkeit und eine gute Portion entspannter Urlaubslaune helfen da erheblich weiter.

Stellt man aber fest, dass man bei näherer Betrachtung in den Ferien doch nicht so gut zusammenpasst, ist es besser für die Freundschaft, einen gemeinsamen Urlaub wieder abzublasen.