

## Stressfreie Urlaubszeit

### Wie Sie sich in Ihrem Sommerurlaub richtig erholen können

Sind Sie bereits wenige Tage nach dem Urlaub wieder so gestreßt wie vorher? Dann kommt dieser Erfolgstitel für Sie vielleicht gerade richtig.

In den folgenden drei Abschnitten erhalten Sie konkrete Tips, wie Sie sich in Ihrem Urlaub tatsächlich richtig erholen können:

- Bewegen Sie sich!
- Essen – aber richtig!
- Das Leben will gelebt und nicht verschlafen werden!

### *Bewegen Sie sich!*

Wenn Sie sich nach einem stressigen Arbeitstag aufraffen können, z.B. zum Squash zu gehen, werden Sie feststellen, zu welchen sportlichen Höchstleistungen Sie abends noch in der Lage sind und Sie werden sich in der Regel hinterher viel ausgeglichener und zufriedener fühlen. Durch Bewegung haben Sie die beste Möglichkeit gewählt, Ihren Stress abzubauen. Endlich kann ihr Körper die Energie, die er Ihnen durch Ihren Stress zur Verfügung gestellt hat, abbauen.

Leider setzen sich viele von uns, die abends müde und gestreßt nach Hause kommen, ein „Viertelstündchen“ vor den Fernseher, in der Absicht, anschließend motiviert in den Feierabend zu starten. Zu ihrem eigenen Erstaunen werden Sie dadurch jedoch nicht entspannter, sondern müder, so daß die guten Vorsätze samt Urheber auf der Couch versacken. Am nächsten Tag fühlen sie sich bereits um 10.00 Uhr morgens schon gestreßt.

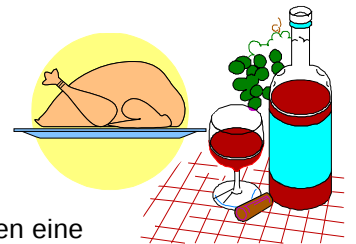
### *Unsere Tips für Sie:*

- Setzen Sie sich in Ihrem Urlaub so wenig wie möglich vor den Fernseher! Fernsehen entspannt nicht, sondern strengt uns genauso an, wie die Arbeit vor dem Bildschirm.
- Machen Sie täglich einen Spaziergang von mindestens 45 Minuten. Wenn Sie in einer „heißen“ Region Urlaub machen, nutzen Sie hierzu den frühen

- Morgen oder den späten Abend.
- Bewegen Sie sich mindestens 20 Minuten täglich in sportlichem Tempo. Sie brauchen also kein Extremsportler zu werden, sollten aber Ihrem Organismus zeigen, daß Sie noch keine einhundert Jahre alt sind.

## *Essen – aber richtig!*

Wege, sich amateurhaft zu ernähren, gibt es viele. Wer sich im Schwimmbad, am Urlaubsstrand oder in der Sauna umschaute, wird schnell bemerken, daß manche Menschen eine ausgesprochene Neigung besitzen, sich mit Messer und Gabel selbst zu deformieren.



Unser Ziel ist es nicht, zu den bereits bestehenden 300 Ernährungslehren eine weitere Methode oder Rezeptur zu präsentieren, denn sich hier zurechtzufinden ist ein schwieriges Unterfangen. Diäten, Methoden und Rezepturen, die vor einiger Zeit noch hochgepriesen wurden und deren Wirksamkeit „definitiv“ feststand, wurden kurze Zeit später schon wieder verworfen. Es hat fast den Anschein, als ob auch Ernährungsregeln der „Mode“ unterworfen sind. Wen wundert es da, wenn mancher Zeitgenosse seine liebe Not mit der Glaubwürdigkeit dieser Lehre hat.

Fragt man einen älteren, gesunden Menschen, der Freude am Leben empfindet, nach seinem Rezept, wird so manch einer erstaunt sein. Solche Zeitgenossen gehören nur selten den Vegetariern an, und nur einige sind Antialkoholiker. Daß sie dennoch gesund sind, ist kein Zufall. Zwei Aspekte sind es, die sie von anderen - weniger gesunden Menschen - unterscheiden: Sie haben gelernt, zu „genießen“ und wissen, wann und wieviel sie ihrem Körper zumuten können. Sie haben die sogenannte „goldene Mitte“ gefunden, die vielen von uns heute abgeht und die auf alle Lebensbereiche angewendet werden kann.

### *Unsere Tips für Sie:*

- Genießen Sie Ihr Essen im Urlaub. Da Sie im Ausland das Fernsehprogramm meistens sowieso nicht verstehen, können Sie hier also getrost auch auf das gleichzeitige Fernsehen beim Essen verzichten. Zelebrieren Sie doch wieder einmal Ihre Mahlzeiten mit Ihrem Urlaubspartner oder Ihrer Familie.
- Wer morgens nicht frühstückt und mittags nicht zum Essen kommt, braucht sich abends weder über schlechte Laune noch über seinen „Scheunendrescher“-Appetit zu wundern. Essen Sie grundsätzlich im Urlaub nicht mehr als sonst!

- Ein weiterer wichtiger Faktor, der sich auf unsere Stimmung auswirkt, ist unser Blutzuckerspiegel: Wer in durch zuckerhaltige Limonade und Fruchtsäfte schnell nach oben bringt, sorgt dadurch für eine vermehrte Insulinausschüttung, die ihn nach kurzer Zeit in ein um so tieferes Konzentrationsloch fallen läßt. Trinken Sie also viel Wasser und verzichten Sie vielleicht auf das eine oder andere "Bierchen".

## *Das Leben will gelebt und nicht verschlafen werden*

Daß zuwenig Schlaf und insbesondere ein chronisches Schlafdefizit unsere Stimmung massiv negativ beeinflusst und unsere Belastbarkeit verringert, ist zwar vielen Menschen bekannt, doch nur wenige richten sich danach. Im Urlaub haben Sie die große Chance, Ihren inneren Schlafrhythmus wieder in Ordnung zu bringen.

"Schlaf-Amateure" erkennt man aber nicht nur an Schlafdefiziten, sondern auch am „Überschlafen“ am Wochenende – und natürlich auch im Urlaub. Wer üblicherweise von Montag bis Freitag um sieben Uhr aufstehen muß, wird mit dieser Eichung seiner inneren Uhr auch am Wochenende und im Urlaub um diese Zeit wach. Doch statt aufzustehen (es ist ja schließlich Urlaub!), bleiben viele liegen und wundern sich, warum sie für den Rest des Tages gerädert sind. Mit dem ungewohnten Tagesstart um 10.00 Uhr bringen Sie ihre inneren Rhythmen total durcheinander.

### *Unsere Tips für Sie:*

- Auch wenn's weh tut: Stehen Sie im Urlaub genauso auf, als ob Sie arbeiten müßten. Sie haben dann Gelegenheit, Ihren Morgenspaziergang zu machen, ausgiebig zu frühstücken oder einfach "mehr" vom Tag zu haben.
- Wenn Sie befürchten, insgesamt zu wenig Schlaf zu haben, ermitteln Sie Ihr tatsächliches Schlafbedürfnis: Notieren Sie 14 Tage lang, wann Sie morgens zum ersten Mal wach werden und wann Sie abends einschlafen (es kommt hier nicht auf jede Minute an; es genügt, wenn Sie die Zeit auf eine halbe Stunde genau angeben können). Streichen Sie dann die ersten 4 Tage weg (so lange braucht Ihr Körper, um sich wieder auf seinen natürlichen Rhythmus zu besinnen) und ermitteln Sie von anhand der restlichen Tage den Durchschnitt. Wenn Sie also z.B. 8 Stunden Schlaf benötigen und normalerweise um 7 Uhr aufstehen müssen, dann gehen Sie für den Rest des



Urlaubs spätestens um 23 Uhr ins Bett.

Das Team von Jansen Beratung & Training International wünscht Ihnen einen schönen und erholsamen Urlaub!