

Gesunder Urlaub

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als das „vollständige psychische, soziale und körperliche Wohlbefinden“.

Viele Menschen, die eindeutigen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind, z.B. Rauchen, Krankenpflege, Grippewellen, Epidemien usw. usw., bleiben gesund, obwohl das gesamte Umfeld krank wird. Genauso bewältigen viele Manager, die eine Job haben, der viele physische und psychische Belastungen mit sich bringt, diesen stressfrei!

Wenn Sie sich bewusst machen, dass 100% aller Krankheiten psychosomatisch sind, d.h. Körper und Psyche gleichzeitig beeinflussen, und 80% aller Krankheiten psychische und/oder soziale Ursachen haben, dann stellen die „Krankheiten“, wegen denen wir zum Arzt gehen, letztlich nur die Symptome dar; d.h. wenn Sie Ihren Urlaub nutzen, um sich psychisch und sozial zu stabilisieren, werden Sie langfristig viel gesünder und belastbarer sein, und das Leben macht mehr Spaß.

Ein Urlaub bietet Ihnen hervorragende Möglichkeiten, Grundsätzliches für Ihre Gesundheit zu tun - und es macht auch noch Spaß.

Pflegen Sie Ihre positiven Gefühle!

Negative Gefühle schaden Ihrer Gesundheit.

Negative Gefühle provozieren Hormonschüttungen, die Ihre physische und psychische Widerstandskraft reduzieren.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre negativen Gefühle im Keim ersticken, um zu verhindern, dass sie sich ausbreiten und Macht über Sie bekommen.

Die einfachste Möglichkeit, negative Gefühle zu reduzieren ist, sofort positive Gefühle dagegensetzen. Dies können Sie erreichen, indem Sie:

- eine Tätigkeit beginnen, die Sie gerne tun und die Sie in gute Laune versetzt
- sich an eine schöne, angenehme, erfolgreiche Situation erinnern und diese gedanklich ausmalen
- sich ein Symbol für gute Laune schaffen und dieses im „Bedarfsfall“ abrufen (z.B. ein Bild von einem schönen Urlaub, Ihrem Kind usw.)
- eine Positiv-Imagination abrufen

Negative Gefühle sind Sondermüll!

Gefühle sind für uns Menschen lebensnotwendig. Jede Situation, die wir erleben, produziert Gefühle.

Wenn Sie die jeweilige Situation positiv wahrnehmen, erleben Sie positive Gefühle. Positive Gefühle unterstützen Ihre Gesundheit und machen das Leben lebenswert.

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um ein positives Urlaubs- und Lebensgefühl zu erzeugen:

- Meiden Sie Gespräche über Krankheiten!
- Erzählen Sie im Urlaub nur Positives!
- Erzählen Sie vom Urlaub nur Positives!
- Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, um sich an schöne Situationen aus Ihrem Leben zu erinnern - am besten schreiben Sie sie auf!
- Machen Sie (schöne) Pläne!
- Lachen Sie - auch mit anderen!
- usw.

Bewegen Sie sich!

Egal, welche Art der Bewegung Sie am liebsten machen, jede hat positive Auswirkungen:

- Körperliche Bewegung fördert durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr Ihre Denk- und Lernfähigkeit.
- Körperliche Aktivität produziert darüber hinaus viele anregende Hormone:
 - Endorphin verbessert das Wohlbefinden.
 - Dopamin steigert die Motivation.
 - Noradrenalin aktiviert Körper und Geist.
 - Serotonin erhöht das Selbstvertrauen und reduziert Angst.
 - usw.

Im Urlaub finden Sie außergewöhnlich viele Möglichkeiten, etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun:

- Wandern
- Fahrradfahren (Leihräder)
- Fitnesscenter
- Schwimmen
- Walking
- Langlaufen
- usw. usw.

Die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers müssen Sie genauso trainieren wie Ihre Muskeln und Ihre geistigen Fähigkeiten. Deshalb ist es wichtig, dass Sie in Ihrem Urlaub auch bei "Wind und Wetter" ins Freie gehen, sich im Freien bewegen usw.

Entspannen Sie sich!

Qualifizierte Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Entspannung nach Jakobson, Mentale Entspannung, einige Fantasiereisen, Yoga usw. bewirken, dass Sie gelassener, ruhiger und ausgeglichener werden. Mit diesen Techniken erreichen Sie einen tiefen Entspannungszustand, den "Alpha-Zustand", in dem die beiden Hirnhemisphären direkt miteinander kommunizieren.

Ein bewusst herbeigeführter Alpha-Zustand ist das beste Mittel, um akuten Stress zu reduzieren und um Stress überhaupt zu verhindern. Praktizierte Entspannung bewirkt grundsätzlich eine Stabilisierung der physischen und psychischen Grundbefindlichkeit. Bei regelmäßiger Übung stellen sich in folgenden Bereichen - in unterschiedlicher Ausprägung - positive Veränderungen ein:

- Zunahme der Lymphozyten (stabileres Immunsystem)
- Reduzierung der Adrenalinschüttung (mehr Gelassenheit)
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung
- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Stresstabilität durch höhere Gelassenheit
- Reduzierung vegetativer Störungen
- Erhöhung der Empathie
- Erhöhung der Lernfähigkeit und Kreativität
- Verbesserung der intuitiven Fähigkeiten
- usw.

An vielen Urlaubsorten werden Einzel- und Gruppenkurse für eine Vielzahl von Entspannungstechniken angeboten, so dass Sie im Urlaub - mit relativ geringem Aufwand - eine Entspannungstechnik lernen können.

Stabilisieren Sie Ihre Beziehungen!

Einsamkeit lässt die körpereigenen Opiate schwinden; d.h. wir sind weniger leistungsfähig, schwächer und anfälliger gegen Krankheiten.

Wenn Sie sich mit lebensbejahenden Menschen umgeben, wenn Sie Freundschaften pflegen mit Menschen, die gut gelaunt sind, mit denen Sie Spaß haben, gute Gespräche führen können usw., legen Sie eine gute Basis für Ihre Gesundheit und fühlen sich wohl.

In der Skala der Aktivitäten mit dem höchsten Erholungswert steht ein Gespräch mit guten, positiv eingestellten Freunden an oberster Stelle.

Wenn Sie Kontakt mit einem Freund haben, schüttet unser Gehirn Oxytocin, das „Liebeshormon“. Es unterstützt jede Form von positiver Beziehung und verursacht den Eindruck von Wohlfühlen und Geborgenheit. Außerdem reduziert Oxytocin die negativen Emotionen, die die Amygdala im Gehirn produziert, so dass wir weniger Angst und Aggressionen empfinden.

Der Umgang mit "Guten Freunden" löst Hormonschüttungen aus, die für die Gesundheit wichtig sind:

- Das Herzkreislauf-Risiko sinkt
- Das Immunsystem wird stabilisiert
- Der Alterungsprozess im Gehirn wird verzögert usw.

Gute Freunde zu haben, ist für die Gesundheit wichtiger, als auf eine gesunde Ernährung zu achten.

Ein Urlaub bietet Ihnen unzählige Möglichkeiten, Freundschaften zu intensivieren oder neue Freunde zu finden:

- Machen Sie gemeinsam mit guten Freunden Urlaub!
- Machen Sie mit Ihrer Familie Urlaub und nutzen Sie die Gelegenheit, die Kinder betreuen zu lassen, um mit Ihrem Partner alleine etwas zu unternehmen!
- Unternehmen Sie mit einem Ihrer älteren Kind etwas alleine!
- Nutzen Sie Lokale, um neue Menschen kennenzulernen - sicher sind interessante dabei!
- Nutzen Sie die regionalen Events, Biergärten usw., um Ihre Beziehungsfähigkeit zu trainieren!

Genießen Sie!

Genießen können Sie nur, was Sie nicht brauchen.

Wenn Sie genießen, wenn Sie sich etwas gönnen, zeigen Sie sich, dass Sie sich mögen und sich etwas wert sind - eine wichtige Basis für Ihr Selbstwertgefühl.

Wählen Sie Aktivitäten aus, die anspruchsvoll sind, die Ihnen Spass machen, bei denen Sie möglichst viele Ihrer erworbenen Fähigkeiten, Eigenschaften und Kenntnisse nutzen können. Genießen Sie ohne irgendwelche Ziele oder Absichten.

Der Erfolg stellt sich dann von selbst ein, und Sie schaffen die Basis für eine lange physische und psychische Gesundheit.

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um die schöne Landschaft, ein schönes Essen, einen guten Wein, ein Wellness-Angebot, einen Galeriebesuch usw. usw. zu genießen.

Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl!

Menschen, die ein stabiles Selbstwertgefühl haben, können Krisen besser bewältigen, sind belastbarer, trauen sich mehr zu, sind stressstabiler usw., kurz: sie sind gesünder.

Eigene Schwächen und Fehler an sich selbst zu sehen, sind Ausprägungen von Minderwertgefühlen und von einer negativen Grundeinstellung.

Schwächen kompensieren, schafft nur Mittelmaß.

Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst! Wenn Sie Ihre Stärken kennen und ausbauen und Ihre mentalen Potenziale nutzen, sind Sie nachhaltig zufriedener, glücklicher und sind vor psychischen Krankheiten weitgehend geschützt.

Stärken stärken, schafft Hervorragendes.

Nutzen Sie Ihren Urlaub um Ihre eigenen Stärken, positiven Eigenschaften und Fähigkeiten zu analysieren, zu registrieren und zu sammeln (am besten schriftlich).

Überlegen Sie nach jedem Urlaubstag, was an diesem Tag schön war, welches Erfolgserlebnis Sie hatten, wo Sie mutig waren, wo Sie glücklich waren - und halten das mit einem Satz in einem Tagebuch fest.

Wenn es Ihnen nach dem Urlaub einmal schlecht geht, brauchen Sie nur in diesem Tagebuch zu blättern, und sofort fühlen Sie sich wieder besser.

Strahlen Sie Selbstvertrauen aus!

Menschen, die Selbstvertrauen ausstrahlen, erleben, dass sie von anderen akzeptiert werden, mehr Kontakte bekommen, andere auf sie zugehen usw.. Kein Mensch kann sehen, wie es in Ihrem Inneren aussieht. Andere können nur sehen, wie Sie wirken.

Wenn Sie den Urlaub nutzen, um -egal, wie Sie sich fühlen- Selbstvertrauen zu simulieren, z.B.

- Sie sehen andere an und halten Blickkontakt
- Sie zeigen eine positive Mimik und lächeln
- Sie gehen "beschwingt"
- Sie machen beim Sprechen Gestik usw.,

dann werden Sie feststellen, dass Sie deutlich mehr Akzeptanz und Wertschätzung bekommen als vorher.

Wenn Sie sich im Urlaub Erfolgserlebnisse organisieren, d.h. wenn Sie Dinge tun oder erleben, die ungewöhnlich sind und die Sie bisher noch nie gemachten haben, stabilisiert das Ihr Selbstwertgefühl und bringt Ihnen die Akzeptanz durch andere - und außerdem macht es noch sehr viel Spaß.

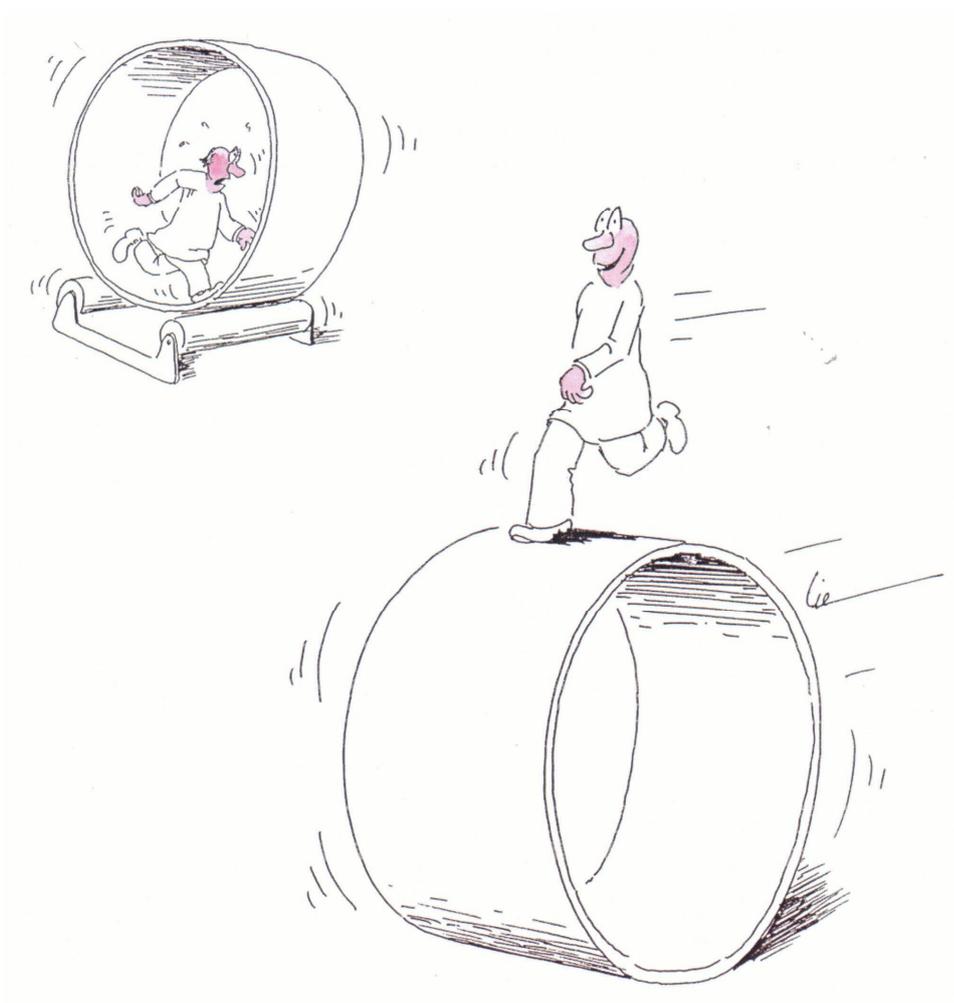
Überlegen Sie einmal, was Sie im Urlaub alles unternehmen können, was außergewöhnlich ist. Sie können z.B.

- Heißluftballon fahren
- Drachenfliegen
- Klettergarten
- Fallschirmspringen
- Segeln
- Klammwanderungen machen
- Einen Rundflug machen
- usw., usw.

Erleben Sie etwas, was Ihre Freunde zuhause nicht erleben!

Gesund sein heißt, sich psychisch, sozial und körperlich vollständig wohlfühlen.

Ein Urlaub bietet Ihnen unerschöpflich viele Möglichkeiten, grundsätzlich etwas für Ihre Gesundheit zu tun.



© Cartoon
Erik Liebermann

Nach einem gesunden Urlaub geht vieles leichter

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber