

# Den Urlaub meistern

Erholung auf Knopfdruck gelingt den Wenigsten – mit individueller Gesundheitsstrategie das Optimum für sich erreichen

**E**s ist schon seltsam: Da fliegen gestresste Manager in den Urlaub und statt sich zu erholen, ereilt sie plötzlich ein Herzinfarkt. Und Menschen, die eigentlich nichts lieber als fremde Länder erkunden würden, können ihre Ängste vor dem Fliegen oder exotischen Krankheiten nicht überwinden. Das mit dem Urlaub ist gar keine so einfache Sache – weder auf Knopfdruck in den Urlaubsmodus umzuschalten, noch seine Befürchtungen einfach auszuklammern. „Wer im Beruf zeitlich und psychisch sehr unter Stress steht, dessen Körper zieht in den ersten Urlaubstagen die Notbremse: Nachdem sich der Organismus mit viel Disziplin durch die belastende Alltagszeit gerettet hat, reagiert der Körper in den Urlaubswochen zeitverzögert mit Migräne, Herzproblemen oder anderen akuten Erkrankungen“, weiß Dr. Klaus Ebenburger. Der Amberger Reisemediziner behandelt Patienten mit individuellen und vielfältigen Therapiekonzepten und eröffnet ihnen damit die Möglichkeit, mit sich und ihren gesundheitlichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

So vielfältig die Gründe für psychische Erkrankungen sind, so vielfältig ist die Herangehensweise. „Die Psychopunktur ist eine effektive Methode, Patienten mit Angst- und Spannungszuständen sowie Panikattacken zu behandeln.“ Dr. Ebenburger kombiniert entspannende Akupunktur mit Gesprächstherapie auf ganzheitlicher Ebene. Diese Behandlung sollte idealerweise jedoch nicht erst einige Tage vor dem Urlaubsstart beginnen.

Wie bereits Paracelsus wusste: „Alles ist eine Frage der Dosis.“ Und so empfiehlt der Amberger Tropenmediziner vor allem gestressten Entscheidern maßvolle Aktivitäten im Urlaub. „Eine gewisse körperliche

Betätigung ohne Leistungsdruck ist besser, als den ganzen Tag in der Hängematte zu liegen – zumal ein Managertyp darin ohnehin nicht zur Ruhe kommen würde.“ Der ideale Urlaub mit optimalem Erholungseffekt beginnt für Dr. Klaus Ebenburger mit einer Übergangsphase vom Arbeits- in den Urlaubsmodus. „Zwei, drei entspannende Akupunkturen vor dem Ferienstart, idealerweise integriert in die letzte Arbeitswoche sind eine sehr gute Basis für besonders gestresste Menschen.“

Eine ausgezeichnete Behandlungsmethode ist die Tiefenentspannung mittels therapeutischer Hypnose. Der Patient begibt sich hierbei mit Hilfe des Therapeuten auf eine „Gedankenreise“, die für Körper, Geist und Seele gleichermaßen ganz außerordentlich entspannend ist und ein besseres Handling vermeintlich kritischer Situationen wie Fliegen oder Eintauchen in fremde Länder und Kulturen ermöglicht. Wichtig ist stets die Frage nach dem Warum. Gelingt es dem Patienten, die Hintergründe seiner Ängste zu erkennen, ist es möglich, diese sehr viel besser zu therapieren.

Auf der Sachebene sind es die schlichten Fakten, die Ängste ausräumen können: Gegen die meisten exotischen Krankheiten gibt es wirksamen Schutz durch sehr gut verträgliche Impfungen und Medikamente, weiß Dr. Klaus Ebenburger, unter anderem Mitglied der „Landesarbeitsgemeinschaft Impfen“ im Bayerischen Gesundheitsministerium.



Dr. med. Klaus Ebenburger,  
Reisemediziner aus Amberg

## Amberger Praxis für Reisemedizin

Dr. med. Klaus Ebenburger

Flug-, Höhen-, Reise-, Tauch- und Tropenmedizin  
 Amtliche Gelbfieberimpfstelle  
 Mitglied im CRM (Centrum für Reisemedizin), im Forum Reisen und Medizin,  
 im CRM-Travel.NET, in der LAGI (Landesarbeitsgemeinschaft Impfen)

**Wir impfen gegen:**  
 Gelbfieber, Hepatitis, Typhus, Tollwut, Cholera...  
 und alle anderen, weltweit auftretenden Krankheiten!

Kaiser-Wilhelm-Ring 18  
 92224 Amberg  
 Telefon: 09621/12274  
 www.doktor-ebenburger.de

