

Fit für den Urlaub?

Wenn Ferien zur Gefahr werden

Gestern noch Termindruck, heute am heißen Strand. Endlich Urlaub! Doch Erholung will sich so recht nicht einstellen. Der Körper im Unruhezustand, der Kopf voller rasender Gedanken – alles wie daheim. „Das Hinausstürzen aus der Arbeit und Hineinstürzen in die Ferien gelingt selten. Menschen, die permanent einem hohen Stressfaktor ausgesetzt sind, körperlich oder psychisch bereits monatelang kränkeln, überfordern sich mit Erholen auf Knopfdruck. Das Risiko eines Zusammenbruchs ist in den ersten Urlaubstagen erhöht“, so der Reisemediziner Dr. med. Klaus Ebenburger. Und der TCM-Arzt weiß auch: „Wer seine Mitte, seine innere Balance, im Alltag verloren hat, wird diese auch im Urlaub schwer finden.“



Dr. med. Klaus Ebenburger,
Impfexperte aus Amberg

Der Rat ist kein Allheilmittel, jedoch ein guter Anfang: „Der erste Urlaubstag sollte nicht zugleich Reisetag sein, ob mit dem Auto oder Flugzeug – ein, zwei Tage Abstand, um runterzukommen, sind ratsam.“ Dies gelte auch für die Rückreise und den ersten Arbeitstag. Vor allem, wenn ein Jetlag den Organismus belastet, sollten sich Heimkehrende ein bis drei Tage zum Akklimatisieren gönnen.

Am Urlaubsort angekommen, erleben Stressgeplagte selten automatisch Gefühle des Entspannens und Erholens. „Wer sich in der Arbeit bis zum Schluss durchgekämpft hat, dessen Organismus ist vom körpereigenen Cortison wie gedopt, schlagartig alles runterzufahren,

kann gefährlich werden.“ Als besonders gefährdete Gruppe nennt der Reisemediziner Menschen, die sich unabhkömmlich fühlen. „Diese Leute sind nicht in ihrer Mitte, es herrscht ein ständiges Ungleichgewicht von Anspannung und Entspannung.“ Um dies für einen gelungenen Urlaub in den Griff zu bekommen, empfiehlt Dr. med. Klaus Ebenburger ein Arzt-Patientengespräch im Vorfeld: Es gilt aufzuzeigen, wo Belastungen liegen und wie diese abgebaut werden können, zum Beispiel durch einige entspannende Akupunkturbehandlungen.

Jeder soll und muss den Urlaub machen, der für ihn der richtige ist. Nach Schnäppchen richten, um dann in einem tropischen Land

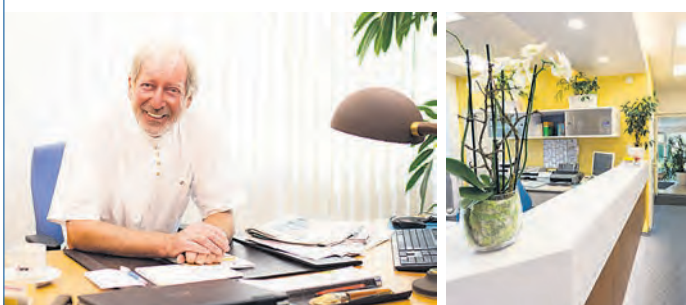
zu sitzen, obwohl man die Hitze schlecht verträgt – damit tut sich niemand einen Gefallen. „Wer im Winter in die Tropen fliegt, muss in kürzester Zeit eine enorme Klimamstellung verkraften. Diese Art von Urlaub sollten nur solche Menschen machen, die nicht wirklich erholungsbedürftig sind.“ Einen Tapetenwechsel hält der Reisemediziner dennoch für wichtig, und nennt das Mittelmeer als gutes Reiseziel. Jedoch: „Impfungen gegen Hepatitis A und gegen durchfallerregernde Bakterien sind immer ratsam, die Gefahr von Erregern in Getränken und Speiseeis wird unterschätzt.“

Eine sehr lange Flugreise wirkt einer körperlichen Erholung entgegen, bedeutet das lange Sitzen,

die trockene und kühle Luft doch eine Belastung. Die Gefahr einer Thrombose speziell für Frauen die rauchen und die Pille einnehmen ist groß. Dr. med. Klaus Ebenburger empfiehlt kleine Bewegungsübungen im Flieger, viel Wasser trinken und Stützstrümpfe. Menschen mit stark erhöhtem Thromboserisiko (Krampfadern) sollten spezielle Medikamente anwenden.

Drei Wochen Urlaub am Stück dürfen es schon sein, weniger bringt kaum nachhaltige Erholung. Ebenso wichtig ist allerdings, wie sich der Urlaub richtig planen und gestalten lässt. „Man sollte möglichst gesund sein, wenn man in den Urlaub fährt – und wenn nicht: Lassen Sie uns darüber sprechen.“

gut geschützt die Welt entdecken ...



Dr. med. Klaus Ebenburger
Amberger Praxis für Reisemedizin
Centrum für Reise- und Impfmedizin

Kaiser-Wilhelm-Ring 18 | 92224 Amberg | Telefon: 09621/12274 | www.reisemedizin-amberg.de

Wir sind Spezialisten für Flug-, Höhen-, Reise-, Tauch- und Tropenmedizin.

Unsere Reise-Praxis ist Mitglied in allen wesentlichen reise- und tropenmedizinischen Gesellschaften, jederzeit über die weltweite Impf- und Seuchenlage topinformiert und bietet - neben der Gelbfieberimpfung - auch sämtliche sonst noch weltweit erforderlichen Impfungen.