

Newsletter – Juli/August 2007

Endlich – Sommerferien!

„Endlich habe ich Sommerferien – Urlaub! Diese Woche standen noch einige wichtige Termine in der Firma an - an diesen Tagen und den Tagen davor waren die Ferien noch ganz weit weg. Aber heute ist das anders. Der Wecker läutet, so wie in den letzten Wochen, gegen 6 Uhr Früh. Draußen scheint die Sonne und ich habe für den heutigen Tag keinen einzigen Termin, keine einzige Pflichtaufgabe, nichts. Ein ganzer Tag frei - und davon gibt es jetzt die nächsten Wochen einige. Ich freue mich auf die nächsten Tage. Endlich wieder raus in die Natur, Freunde treffen, den hohen Stapel an Möchte-Gerne-Lesen-Bücher abarbeiten, in ferne Länder verreisen, fotografieren, oder einfach nur in einem Cafe sitzen und den Tag genießen. Ja, das habe ich mir verdient - nach beinahe einem Jahr anstrengender Arbeit drei Wochen den Urlaub zu genießen.“

Urlaub ist zu wenig: Versuchen sie auch unter ihrem voll gestopften Arbeitsjahr Pausen oder auch Urlaube einzuplanen. Früher nannte man es „Wohlfühlen“ oder „Wohlbefinden“ und wenn man ein Bedürfnis danach hatte, machte man es sich einfach Zuhause bequem. Heute heißt das „Wellness“ und kostet viel Geld – zumindest wird es einem allenthalben so vermittelt. Teure Hotelaufenthalte, Badewannen mit Rosenblüten, mit Aufpreis natürlich noch eine Moorpackung. Aber mal ehrlich, entspannen sie Zuhause nicht auch am besten? Wie wäre es also mit einem preisgünstigen Wellnesswochenende daheim?

1. Räumen sie alles weg, was sie unbedingt schon immer mal erledigen wollten. Aufräumen können sie später noch. Am besten schließen sie es für dieses Wochenende weg. Schicken sie die Kinder zur Oma.
2. Kaufen sie sich Ihre Lieblingsgetränke im Supermarkt, Leckereien, die sie sich sonst verkneifen, Kerzen oder Teelichter, wenn nicht schon vorhanden. Badezusätze, vielleicht auch Rosenblüten oder Massageöle, Lieblings-CD, oder Buch bereitlegen und ihre Video-Favoriten natürlich auch. Entspannen in ihrer eigenen Badewanne gelingt mit diesen Zutaten sicherlich!
3. Laden sie ihren Ehemann, ihren Lebensgefährten oder ihre beste Freundin mit einer netten Karte ein, oder wenn sie beschließen lieber allein zu genießen, stellen sie das Telefon ab.
4. Bestellen sie für abends einen Tisch in ihrem Lieblingslokal.
5. Wenn sie gerne massiert werden möchten, vielleicht gibt es Fitness- oder/und Massageangebote auch am Wochenende. Auch seriöse Massageleistungen werden oft mit Hausbesuchen angeboten.
6. Der Besuch einer Galerie, eines Museums oder einer Ausstellung/Gartenschau in ihrer Nähe wirkt ebenfalls anregend und bringt sie sicher auf gute Gedanken.
7. Wenn sie nach gelebter Entspannung, überhaupt keine Lust verspüren alles wieder aufzuräumen, ist eine Vereinbarung mit ihrer Raumpflegerin sicher auch kostengünstiger, als es ein Aufenthalt im Hotel gewesen wäre. Vereinbaren sollten sie den Termin mit ihr aber vor dem Wochenende.

Viel Spaß bei der regelmäßigen Entspannung, bei regelmäßigen „Kurzurlauben Zuhause“.

Was passiert, wenn der Stress nachlässt? Wie lange dauert es, bis sich Erholung einstellt? Jeder sollte wissen, dass auch Kurzurlaube entspannen können: Die Faustregel „unter 14 Tagen bringt der Urlaub nichts“ gilt nicht mehr. Bereits nach drei Urlaubstagen reagieren Körper und Seele: „Der Blutdruck sinkt, Schlafqualität und Stimmung steigen“, beschreibt Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Institut für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge/EMCO Privatklinik, die ersten positiven Veränderungen. Vier, fünf Tage sollte ein Urlaub dauern – auch unter dem Arbeitsjahr –, nach sechs Tagen sei der Erholungswert erreicht. Es sind nicht drei Wochen Urlaub nötig, um sich zu erholen! Neuere Studien aus den USA verweisen darauf, dass den häufigeren, kürzeren Urlauben lebensverlängernde Effekte zugeschrieben werden können.

Verstärkt wird der Erholungseffekt durch das richtige Urlaubsziel. Ob Meer oder Gebirge hängt ganz von den individuellen Bedürfnissen ab. Kurzurlaube sollte man aber in der gewohnten Klimazone verbringen – vielleicht zu Hause in den eigenen vier Wänden –, denn: Eine neue Klimazone verursacht Stress für den gesamten Organismus. Es kann leicht zu Schlafstörungen kommen. Vor allem die Urlaubszufriedenheit und die Gesamteinschätzung des Urlaubs bestimmen den Erholungswert. Je zufriedener man mit seinem Urlaub ist, desto größer ist der Erholungswert.

Wie kann der Erholungswert des Urlaubs noch gesteigert werden? Die Dauer des Urlaubseffekts hängt von der Urlaubsgestaltung ab. Nachhaltig gut fühlt man sich nach Bewegungsurlauben. Nur am Strand liegen bringt in den meisten Fällen nichts. Wieder zu Hause hält die körperliche Erholung am längsten an, die Stimmung ist bereits nach fünf Wochen auf demselben Niveau wie vor dem Urlaub. Wer den Erholungswert gleich nach der Heimkehr auf null bringen will, beginnt die Arbeit sofort mit Hochdruck und in den festgefahrenen Bahnen.

Nur einmal im Jahr auf Urlaub zu fahren – Erholung auf Knopfdruck zu praktizieren – funktioniert nicht! Denn jeder von uns der im Arbeitsprozess steht oder eine Familie mit Haushalt managt, benötigt tägliche Entlastung und „Urlaubsräume“, um seine Seele baumeln zu lassen, um neu Energie tanken zu können. „Viele von uns müssen erst lernen ihr eigenes Stresspotential zu erkennen und zu bewältigen. Am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik werden ambulante und stationäre Stressbewältigungsmethoden in einem multiprofessionellen Team angeboten.

Ausblick/Veranstaltungen September 2007

- **Newsletter – September 2007**
Legasthenie
- **Privatärztliche Schmerzambulanz** – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
- **Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürkberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902;
e-mail: office@diepsychologin.info