

Newsletter – JULI/AUGUST 2010

Jetzt geht's endlich in den Urlaub!!!

Es müssen nicht immer 20 Kilometer Stau auf der Tauernautobahn sein. Sie müssen sich nicht jedes Jahr wieder mit hunderten von Chartertouristen in ein Flugzeug drängen! Jede Menge Abenteuer und Action inklusive. Was dabei auf der Strecke bleibt, sind Erholung und Stressabbau, was eigentlich Sinn und Zweck eines Urlaubs wäre. Probieren Sie es ruhig und entspannt mit der uns allen bekannten „Sommerfrische auf dem Land!“

Der Ausdruck „Sommerfrische“ hat sich im 19. Jahrhundert verbreitet und ist heute nicht mehr „hipp“ oder „en vogue“. Unsere Berufs- und Freizeitwelt ist schnelllebig geworden. Oftmals rast auch die Urlaubszeit an uns vorbei. Und so mancher von uns braucht dann Urlaub vom Urlaub! Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik EMCO-Privatklinik: „Viele Menschen kehren aus dem Urlaub erschöpfter zurück als sie losgefahren sind. Viele Paarbeziehungen oder Freundschaften gehen auseinander, weil sie verlernt haben, gemeinsam Zeit zu verbringen, zu sprechen oder einander abseits des Alltags zuzuhören!“

Im Wörterbuch der Brüder Grimm wird der Begriff „*Sommerfrische*“ definiert als „*Erholungsaufenthalt der Städter auf dem Lande zur Sommerzeit*“ oder „*Landlust der Städter im Sommer*“. Das Übersiedeln vom Quartier in der Stadt auf den Landsitz ist schon beim Adel in der Antike üblich gewesen. Die Gründe sind anfangs primär wirtschaftlicher Natur. Der Adel hatte im Sommer den landwirtschaftlichen Betrieb zu betreuen, der die wirtschaftliche Basis seiner Herrschaft bildete. Urlaubszeit war dann im Winter, wo die Landwirtschaft ruht, man konnte in die Stadt übersiedeln und am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Daneben schätzte man aber auch, den im Sommer bedenklichen hygienischen Bedingungen der Stadt entkommen zu können.

Während der mittelalterliche Adel Europas eher aus politischer Notwendigkeit heraus zwischen verschiedenen befestigten Ansitzen wechselt, wird mit dem Aufblühen der Städte seit der beginnenden Neuzeit in Kreisen der Aristokratie der saisonelle Wechsel von Stadtpalais in das Sommerschloss wieder üblich. Ab der Industrialisierung geht der Brauch auf das Bürgertum über.

Ab dem 19. Jahrhundert wird Europa durch die Eisenbahn – wieso in diesem Jahr nicht stressfrei mit dem Zug verreisen? – erschlossen. Das früher aufwändige, unbequeme und auch gefährliche Übersiedeln des gesamten Hausstandes wird zur Erholungsreise. Damit war ab Mitte des 19. Jahrhunderts die Sommerfrische fester Bestandteil des Sommerlebens der Aristokratie und des wohlhabenden Bürgertums. Wer sich keinen eigenen Sommersitz leisten konnte, quartierte sich in Gasthäusern und dann zunehmend Privatquartieren ein. So sind Sommerfrische und der beginnende Tourismus eng miteinander verbunden.

Jeder von uns kennt einen bekannten Sommerfrischeort in seiner Umgebung. Speziell bekannte österreichische Sommerfrischen der Jahrhundertwende und bis weit in das 20. Jahrhundert hinein waren das Salzkammergut, die Region um den Semmering und die Rax, die als Wiener Hausberge bekannt sind, das oststeirische Joglland, Peter Roseggers

Waldheimat, und der Wienerwald als Wiener Naherholungsraum. Viele dieser Regionen sind auch heute noch Zentren des Sommertourismus. Die Gebiete wurden durch Südbahn (ab 1838), Semmeringbahn (1854), und Westbahn (1858) – Salzkammergutbahn (ab 1869)– Salzkammergut Lokalbahn (1893) erschlossen. In der Belle Epoque (1884 bis 1914 – Hauptzeit der modernen österreichischen Sommerfrische) kommen die wichtigen Badeorte, wie Bad Gastein, Fuschl oder das Steirische Thermenland hinzu. Der zentrale Alpenraum wird erst mit der Automobilisierung des einsetzenden 20. Jahrhundert erschlossen.

Auf einige der folgenden Urlaubstipps für eine erholsame Zeit, sollten Sie auf jeden Fall achten:

- Das Wichtigste für einen entspannten Urlaub ist, bereits in den Wochen vorher den Stresspegel zu senken. Am besten gehen Sie in der Zeit vor Ihrem Urlaub viel spazieren und achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- Verbringen Sie Ihren ersten Urlaubstag noch zuhause. So können Sie ohne Hektik in die Ferien starten.
- Um Kraft für anstrengende Zeiten tanken zu können, brauchen wir die Stille. Nur wer sich treiben lassen kann, der entdeckt die Kreativität, die in einem steckt.
- Überlegen Sie sich gut, in welcher Gesellschaft Sie den Urlaub verbringen. Schon so manche langjährige Freundschaft ist an einem gemeinsamen Urlaub zerbrochen. Unterschiedliche Interessen und zu viel Nähe bei fehlender Rückzugsmöglichkeit führen oft zu Streitereien.
- Doch auch der Urlaub mit dem Partner kann Stress machen. Sprechen Sie im Vorhinein über Ihre Erwartungen und gönnen sich gegenseitig Freiraum.

Nach 20 Kilometer oder zwei Stunden Stau vor dem Tauerntunnel, selbstverständlich in brütender Hitze und einigen Stunden Fahrt, trifft sich das „who is who“ Österreichs an der adriatischen Sommerfrische (Bibione, Caorle, Lignano, Jesolo oder Grado) nach dem Motto: „Keiner fährt hin, aber alle sind dort!“

Schönen Sommer 2010 und gute Erholung wünscht das Team des Instituts für Psychosomatik/EMCO-Privatlinik

Ausblick/Veranstaltungen September 2010

- **Newsletter – September: Kreuzschmerzen**
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatlinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatlinik;
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info

MMag.^a Annemarie Pleininger