

ENTSPANNUNG. Wie Sie in den Ferien richtig entstressen

Urlaub vom Stress

Körper und Psyche leiden unter den Anforderungen der Leistungsgesellschaft. Anti-Stress-Strategien lassen sich im Urlaub bestens trainieren.

Stress, so die Beobachtung der Harvard Medical School, ist heute für 60 bis 90 Prozent aller Erkrankungen verantwortlich. Und wie Wissenschaftler herausgefunden haben, macht nicht so sehr eine akute Stressphase dem Körper zu schaffen, sondern die allgegenwärtige Belastung im Alltag. Besonders schnell lässt sich Stress im Urlaub abbauen.

Stress-Test. Andauernder Stress führt zu einer Veränderung des Stoffwechsels. Dies konnte Sepp Porta, Stress-Forscher an der Uni Graz mit der Entwicklung seines Stress-Testes „Clinical Stress Assessment“ (CSA) nachweisen. Porta: „Bei Stress wird das Blut mit Milch- und Fettsäuren überschwemmt.“

Gezielte Bewegung, Atemübungen und die Einnahme von Antioxidantien und Mineralstoffen kann den Organismus wieder in Balance bringen. Vor allem im Kombi-Pack mit Urlaub.



Gerty

Auftanken. „Die Veränderung, die ein Urlaub mit sich bringt, sollte nicht zu krass sein“, meint Porta. Workaholics, die nur im Liegestuhl liegen, kommen unter Stress. Denn das Kontrastprogramm zum Alltag ist zu groß. Auch zu viele Reize im Urlaub bauen Stress auf statt ab. Porta: „Wer sich durch Familie und Kinder in den Ferien gestresst fühlt, soll nicht noch einen Viertausender besteigen.“

Mäßig betriebener Sport hingegen hilft, Stresshormone abzubauen. Wie auch guter Sex.



Stress-Experte Sepp Porta:
„Nicht zu viele Reize im Urlaub setzen.“

Wesentlich sei, so Porta, seine Einstellung zu verändern: „Urlaub ist eine gekaufte und bewältigbare Belastung. Und ein gutes Training für den Alltag, in dem man lernt, in sich hineinzuhören. Fragen Sie sich: Wie lege ich es an, dass es mir von Tag zu Tag besser geht?“