

GUT ZU WISSEN

Urlaub, aber richtig!

Wir wollen nicht nur entspannte, sondern auch spannende Ferien. Wie das gelingen kann, verraten drei Experten **text Roxana Wellbrock**



WIE PACKE ICH MEINEN KOFFER?

Nur noch wenige Stunden bis zum Abflug: Koffer aufs Bett schmeißen und schnell die Klamotten reinstopfen. „Wer so packt, ist meist zu spät am Check-in und hat ständig Angst, etwas vergessen zu haben“, sagt Alice van Triest, vielreisende Personal Assistant bei Your PA online. Sie weiß: Ein entspannter Urlaub beginnt schon beim Kofferpacken. Ihre Tipps: 1) Vor dem Packen eine Liste mit den Sachen erstellen, die mitsollen. Dann: streichen! 2) Den Ablauf der Reise durchgehen: Was will ich unternehmen, was dabei anziehen? 3) Kleider und Jacketts ganz unten ausbreiten und wenig falten. 4) Viele Basic-Teile mitnehmen, die sich gut kombinieren lassen. 5) Schuhe, Socken und Unterwäsche in Wäschesäcken verstauen: vermeidet Dreck und schafft Übersicht.

WIE EROBERE ICH MIR DIE FREMDE?

Machen wir eine Reise, wollen wir Neues entdecken. Doch das wird immer schwieriger. Denn: „Selbst in Ländern wie Kambodscha landen wir schnell in den Touristengebieten“, sagt Martina Miethig, seit 18 Jahren Reisejournalistin (www.geckostories.com). „Es kann aber trotzdem klappen: mit Planung, Mut und Neugier.“ Das heißt: Reiseführer studieren und Orten eine Chance geben, denen nur eine halbe Seite gewidmet ist. Märkte in Dörfern besuchen, einige Wörter wie „fotografieren“ in der Landessprache lernen. Weitere Möglichkeiten, mit Einheimischen in Kontakt zu kommen: in Kuba einen Salsakurs oder in Bali die Zeremonie in einem Dorftempel besuchen. Lässt man sich auf die Fremde ein, kann man sogar an sich selbst neue Seiten entdecken.



WIE ENTSTEHT REISEFIEBER?

Energiegeladen und voller Tatendrang: So fühlen wir uns schon Tage vor der Reise. Fast wie frisch verliebt. Wir konzentrieren uns nur auf das eine, nämlich die Ferien. Liegen in unseren Tagträumen am Strand oder erkunden fremde Städte, während wir uns eigentlich mit dem Wocheneinkauf oder mit Excel-Tabellen rumschlagen sollten. Woran das liegt? „Das bevorstehende Ereignis löst in unserem Körper eine Stressreaktion aus“, sagt Christiane Meik, Heilpraktikerin für Psychotherapie (www.meik-gesundheitspraevention.de). „Die Temperatur steigt, der Blutdruck geht hoch, das Herz schlägt schneller.“ Kurz: Unser Körper sammelt Energie, um für die Reise gewappnet zu sein. Denn die ist aufregend und der Aufbruch kostet Kraft. Wie gut, dass wir darauf vorbereitet sind.