



Folge 7

GESUND DURCH DEN SOMMERURLAUB IN ZEITEN VON CORONA

15.07.2020

Susanna Kellermayr

Moderatorin

Mag. Julia Riedl

Psychologin vom OptimaMed Rehabilitationszentrum Wr. Neustadt

www.reha-wn.at

Susanna Kellermayr

Der Sommer ist da und für viele von uns ist ein fixer Bestandteil eines schönen Sommers der erholsame Urlaub – ein nicht ganz so ein einfaches Thema heuer. Darüber spreche ich heute mit der klinischen Psychologin Mag. Julia Riedl und durch die siebte Folge des Gesundheits-Podcast von SeneCura und OptimaMed, „Mein Weg zu bester Gesundheit“, führe ich, Susanna Kellermayr Sie heute. Willkommen!

Mag. Julia Riedl

Grüß Gott!

Susanna Kellermayr

Frau Mag. Riedl, ich bin hier mit Sicherheitsabstand zu Gast bei Ihnen im OptimaMed Rehabilitationszentrum Wiener Neustadt. Damit wir uns ein Bild von Ihrer Tätigkeit machen können, wie sieht denn so Ihr Arbeitsalltag aus?

Mag. Julia Riedl

Unsere Reha ist ambulant. Das heißt, die Patienten kommen von Montag bis Freitag in der Früh und gehen am Abend wieder nach Hause. Wir haben hier im Haus ganz unterschiedliche Indikationen. Einerseits psychiatrische Patienten, das heißt, Menschen mit psychischen Beschwerden. Auf der anderen Seite aber auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen.

Susanna Kellermayr

Unser Thema heute – Urlaub. Wie gehen Sie mit dem Thema um? Haben Sie schon gebucht oder planen Sie vielleicht lieber kurzfristig?

Mag. Julia Riedl

Ich habe leider schon gebucht sage ich mal, weil ich ein Mensch bin, der gerne eine längere Zeit vorausplant. Allerdings ging der Urlaub nach Spanien, das heißt, den haben wir storniert und stattdessen wird es ein Urlaub in Österreich, was auch sehr schön sein kann.



Auszeiten sind sehr wichtig (01:27)

Susanna Kellermayr

Genau. Heuer ist auf jeden Fall alles anders. Das Coronavirus stellt auch die Urlaubsplanung ganz schön auf den Kopf. Urlaub am Meer oder doch heuer lieber daheim? Findet der gebuchte Flug statt, geht sich ein Urlaub heuer finanziell überhaupt aus. Es gibt sehr viel Unsicherheit rund um das Thema, daher ist es in so einer außergewöhnlichen Zeit umso wichtiger, dass wir bewusst Urlaub machen und immer wieder Erholungsphasen einplanen. Wie wir die Urlaubszeit am besten dafür nutzen können, damit beschäftigen wir uns heute. Frau Mag. Riedl, lassen Sie uns ganz von vorne anfangen, egal ob wir wegfahren oder nicht. Warum ist es denn so wichtig, dass wir uns immer wieder Auszeiten vom Alltag gönnen?

Mag. Julia Riedl

Das ist aus dem Grund so wichtig, weil der menschliche Körper gar nicht dafür gemacht worden ist dauerhaft unter Stress und Anspannung zu stehen. Es ist nämlich so, dass es in Stresssituationen zur Ausschüttung von Stresshormonen kommt, also Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die dazu führen, dass wir in solchen Situationen leistungsfähig sind. Das heißt, Körper und Geist arbeiten wirklich auf Hochtouren, der Puls und der Blutdruck sind erhöht, die Atmung wird schneller, die Anspannung steigt und wenn wir uns jetzt diese Auszeit nicht gönnen, das heißt, wenn der Körper und die Psyche wirklich durchgehend aktiv arbeiten, führt das zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen bis hin zum Zusammenbruch.

Folgen von Stress (02:44)

Susanna Kellermayr

Also niemand kann an 365 Tagen im Jahr 100 Prozent geben. Sie haben es schon kurz erwähnt, zu welchen Problemen kann es führen, wenn wir nicht rechtzeitig erkennen, dass wir eine Pause brauchen?

Mag. Julia Riedl

Die ersten Anzeichen sind auf psychischer Seite oft Schlafstörungen, Konzentrations-schwierigkeiten, Gereiztheit, sozialer Rückzug, aber auch allgemeine Unzufriedenheit und auf körperlicher Ebene Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, bis hin zu Magen-Darm-Beschwerden oder Verspannungen.

Susanna Kellermayr

Das sind zum Teil Probleme, die man in erster Linie gar nicht damit in Verbindung bringen würde oder?

Mag. Julia Riedl

Genau und das ist auch das Problem. Viele Leute haben diese Anzeichen, aber sie ignorieren sie, weil sie denken, das hat eh jeder, es ist nicht so schlimm und führen das deshalb auch gar nicht auf Stress zurück und merken das erst dann, wenn wirklich gar nichts mehr geht, also wenn der Zusammenbruch wirklich da ist.

Susanna Kellermayr

Und dann ist es oft schon ein bisschen spät oder?



Mag. Julia Riedl

Genau, also dann ist es auch schwieriger wieder herauszukommen als wenn man diese Frühanzeichen wirklich bewusst wahrnehmen würde.

Langer Urlaub vs. mehrere Kurzurlaube (03:44)

Susanna Kellermayr

Also auf jeden Fall ist es wichtig, rechtzeitig Pausen zu machen. Kommen wir generell zur Urlaubsplanung. Ein langer Urlaub im Jahr oder mehrere Kurzurlaube? Welche Empfehlung haben Sie, wie oft im Jahr und wie lange wir Urlaub nehmen sollten? Viele sind der Ansicht, dass mehrere kleine Urlaube besser sind und auf langer Sicht erholsamer sind als ein langer. Andere wollen dagegen unbedingt mindestens drei Wochen an einem Stück wegfahren, um sich richtig erholt zu fühlen.

Mag. Julia Riedl

Wenn der Mensch wirklich durchgehend unter Stress steht, braucht er auch eine gewisse Zeit, um davon wieder runterzukommen. Ich persönlich empfehle deshalb wirklich einen längeren Urlaub im Jahr, mindestens zwei Wochen, noch besser wären sogar drei, damit ich den Stress wirklich einmal abbauen kann. Der restliche Urlaub kann dann über das Jahr aufgeteilt werden. Es ist natürlich auch wichtig, dass man dann nicht wieder elf Monate Pause dazwischen hat.

Tipps für den Urlaub und zum Abschalten (04:38)

Susanna Kellermayr

Wenn ich merke, ich bin jetzt durch den Stress der vergangenen Monate, gerade heuer durch

die Coronakrise, schon wirklich am Ende meiner Kräfte, worauf sollte ich bei der Urlaubsplanung achten?

Mag. Julia Riedl

Das kommt immer ganz darauf an auf was für eine Art und Weise ich persönlich am besten entspanne. Es gibt zum Beispiel Menschen, die entspannen am besten, wenn sie einfach gar nichts machen und die sollten sich die Auszeit dann auch wirklich gönnen und erlauben. Vielleicht wirklich ein entspannter Strandurlaub oder ein Urlaub am See. Dann gibt es wieder Menschen, die entspannen am besten in der Natur oder durch Bewegung. Da darf es natürlich auch etwas Actionreiches sein, ein Wanderurlaub zum Beispiel oder irgendetwas, wo ich aktiv teilnehme. Was aber ganz wichtig ist, egal für welche Art und Weise ich mich entscheide, dass ich den Urlaub nicht 24 Stunden am Tag durchplane. Das ich da auch ein bisschen einen Spielraum lasse.

Susanna Kellermayr

Nicht jeder Mensch kann gleich gut entspannen. Warum ist es denn für manche so schwer loszulassen, einfach um den Job und den Alltag für eine Weile zu vergessen?

Mag. Julia Riedl

Einerseits hängt das von der Persönlichkeit ab, aber andererseits und viel mehr von unserer persönlichen Einstellung und auch von unseren Werten, die uns unter anderem auch schon mitgegeben worden sind. Das heißt, Menschen die Schwierigkeiten haben im Urlaub abzuschalten sind oft sehr leistungsorientiert und bei denen stehen ganz oft negative Glaubenssätze im Vordergrund. Das heißt zum Beispiel, ich muss immer perfekt sein oder ohne mich geht es nicht und die verfolgen



dann einen auch im Urlaub mit, wodurch man weniger entspannen kann als andere.

Susanna Kellermayr

Und was raten Sie Menschen, die sich generell schwer tun damit abzuschalten? Ein ruhiger Entspannungsurlaub am Berg ist für manche Menschen, die so einen gewissen Stresspegel vom Job gewöhnt sind gar nicht immer das Richtige. Die suchen vielleicht auch in der Freizeit eher Abenteuer, Action als Entspannung und Ruhe.

Mag. Julia Riedl

Bei solchen Menschen empfehle ich dann am besten eine Mischung zwischen Entspannung und Abenteuer. Das heißt, man sollte sich, obwohl dieser Leistungsdruck da ist, den man natürlich am liebsten auch in den Urlaub mitnehmen würde, trotzdem zwischendurch ein paar Entspannungstage gönnen, reicht auch aus, wenn das ein halber Tag ist, wo nur mal am Strand liegt oder einfach gar nichts macht. Aber da ist auch wichtig, dass man den Tag nicht 24 Stunden durchplant, weil dann komme ich gestresst vom Urlaub wieder zurück.

Susanna Kellermayr

So geht es wahrscheinlich vielen oder?

Mag. Julia Riedl

Ja, sehr vielen. Sie glauben sie müssen jede einzelne Sekunde am Tag durchplanen, hetzen sich von A nach B und kommen dann eigentlich gestresster zurück als sie eigentlich hingekommen sind.

Susanna Kellermayr

Kann es vielleicht auch helfen, wenn ich mich vor dem Urlaub, kurz bevor wir wegfahren zum

Beispiel schon auf die eine oder andere Art auf den Urlaub vorbereite?

Mag. Julia Riedl

Ja, was ich da empfehle ist, dass man schon zwei oder drei Tage für die Vorbereitungen einplant bevor man auf Urlaub fährt. Wenn ich zum Beispiel am Montag noch arbeiten bin und Dienstag schon wieder wegfare und somit keine Zeit habe um Vorbereitungen zu treffen, stresst mich das natürlich im Vorfeld schon mehr als es eigentlich sollte.

Susanna Kellermayr

Vielleicht ein konkreter Tipp – Was kann mir im Urlaub beim Abschalten helfen, wenn ich merke ich bin noch gestresst vom Alltag, vom Arbeitsleben? Was kann mir da helfen, um ein bisschen runter zu kommen?

Mag. Julia Riedl

Es ist ganz wichtig, dass man die Arbeit zu Hause lässt. Das Diensthandy gar nicht mitnehmen, vielleicht sogar abschalten, keine E-Mails checken und man sollte auch den Gedanken zu Hause lassen unentbehrlich zu sein, weil viele Leute glauben, wenn sie auf Urlaub sind, funktioniert es zu Hause nicht mehr ohne sie, aber es ist ganz wichtig, dass man einmal abschaltet.

Susanna Kellermayr

Aber viele tun sich vielleicht leichter, wenn sie zum Beispiel das Diensthandy mithaben und alle paar Tage einmal darauf schauen, weil dann beim Zurückkommen vielleicht nicht so ein großer Berg an Arbeit wartet oder?

Mag. Julia Riedl

Man kann es natürlich auch so machen, dass man sich eine gewisse Uhrzeit vornimmt, wo



man täglich aufs Handy schaut und bei der Uhrzeit sollte es aber auch bleiben. Das kann zum Beispiel am Abend sein, dass man 15 Minuten kurz online geht und nachher sofort wieder abschaltet.

Nach dem Urlaub (08:35)

Susanna Kellermayr

Und wie schaffe ich nach dem Urlaub möglichst gut wieder im Job anzukommen? Der Urlaub dauert vielleicht bis Sonntag und am Montag sollten wir wieder zu 100 Prozent in der Arbeit sein. Wie kann das funktionieren?

Mag. Julia Riedl

Auch da empfehle ich, dass man nicht gleich am Montag wieder arbeiten geht, sondern sich noch ein, zwei Tage eine Pause gönnt, um schön langsam wieder im Alltag anzukommen.

Susanna Kellermayr

Was können wir tun, um dieses unbeschwerte Urlaubsgefühl möglichst lange in den Alltag mitzunehmen und aufrechtzuerhalten? Haben Sie einen Tipp?

Mag. Julia Riedl

Da geht es wirklich darum, dass man auch weiterhin positive Aktivitäten im Alltag einplant und die Dinge, die einem im Urlaub gut getan haben, auch weiterhin fortsetzt. Das heißt, wenn mir zum Beispiel aufgefallen ist, dass ich es total genieße einen Tag einfach nur am See zu liegen und gar nichts zu machen, dass ich mir dann auch am Wochenende ab und zu ein paar Tage gönne, wo ich solchen Aktivitäten nachgehe. Das kann zum Beispiel auch ein Thermentag sein. Wenn ich jetzt gemerkt habe mir tut es gut, wenn ich aktiv unterwegs bin, dann kann ich auch gerne mal einen Wander-

tag einplanen. Das man sich so einen Miniurlaub einplant und das Wochenende nicht immer nur für Erledigungen und Verpflichtungen nutzt.

Familienurlaub (09:44)

Susanna Kellermayr

Frau Mag. Riedl, das Ganze könnte ein bisschen schwerer sein, wenn man Kinder hat und mit gemeinsam mit der Familie verreist und vielleicht sogar einen Familienurlaub mit mehreren Generationen macht. Das klingt sehr schön, aber das lässt auch oft Konflikte hochkommen. Wie können wir damit umgehen, damit trotzdem alle Beteiligten eine erholsame Auszeit verbringen können?

Mag. Julia Riedl

Da ist es ganz wichtig, dass man offen miteinander redet und auch genügend Zeit zur Planung einräumt. Das heißt, jeder sollte die Möglichkeit haben, seine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und es sollte auch darauf eingegangen werden. Und was man sich auch immer vor Augen halten sollte, gerade wenn mehrere Generationen gemeinsam wegfahren, dass ein gemeinsamer Urlaub nicht zwangsläufig bedeutet, 24 Stunden am Tag zusammenzukleben. Das heißt, es hat auch jeder die Möglichkeit dort ein bisschen individuell das zu machen was ihm Spaß macht.

Susanna Kellermayr

Also in dem Fall wirklich gut planen und in Absprache mit allen?

Mag. Julia Riedl

Genau und offen miteinander reden.



Susanna Kellermayr

Unterwegs sein mit Kindern ist für Eltern auch manchmal nicht viel weniger anstrengend als der Arbeitsalltag. Für die Kinder ist die Umstellung groß, wenn man wegfährt, die lange Reise kann anstrengend sein, das Essen schmeckt nicht so wie zu Hause, es ist heiß und so weiter. Wie können wir damit umgehen, damit der Urlaub trotzdem erholsam ist bzw. wie können wir die Kinder vielleicht schon im Vorfeld auf den Urlaub einstimmen?

Mag. Julia Riedl

Dabei spielt natürlich das Alter der Kinder eine große Rolle, aber ich empfehle, dass man die Kinder schon so früh wie möglich bei der Urlaubsplanung miteinbezieht. Das heißt, man könnte zum Beispiel schon gemeinsam den Koffer packen, sie aufklären, ihnen erzählen was auf sie zukommt und dass es länger dauern wird. Gerade bei längeren Anreisen ist es vielleicht doch gut sich ein Unterhaltungsprogramm zu überlegen, Spiele oder Bücher mitzunehmen und idealerweise plant man den Urlaub natürlich auch kindergerecht. Das heißt, auch da ist es wichtig, dass die Eltern die Erwartungen ein bisschen runterschrauben und statt den gewohnten Städtetrips sollte man vielleicht ein Kinderhotel am See buchen oder auf einem Bauernhof fahren, so dass wirklich jede Generation davon etwas hat.

Susanna Kellermayr

Auch da hilft es wahrscheinlich, wenn die Eltern vorher gut miteinander sprechen und wirklich einen Plan machen. Vielleicht lassen sich auch Auszeiten für die einzelnen Elternteile einplanen?

Mag. Julia Riedl

Genau, das wäre ideal, wenn man in ein kindergerechtes Hotel fährt, wo sie ein Unterhaltungsprogramm haben, wo die Eltern sich ein bisschen Zeit zu zweit nehmen können. Ein Elternteil könnte auch einmal bei den Kindern bleiben und man selber gönnt sich eine Entspannung oder einen Wellnessstag.

Auszeit nehmen (12:15)

Susanna Kellermayr

Und was tun wir jetzt, wenn wir als Eltern oder Familie oder auch Paare ohne Kinder uns bei der Urlaubsplanung nicht einig werden?

Mag. Julia Riedl

Das ist leider ganz oft der Fall, weil wir Menschen natürlich sehr individuell sind. Auch da ist es ganz wichtig offen und ehrlich miteinander zu reden und dem Partner klar zu machen, nur weil ich alleine wegfahren will heißt das nicht, dass ich die Beziehung anzweifle oder dass es an ihm liegt. Es ist nämlich so, dass jeder Mensch Wünsche und Träume hat und die auch ausleben sollte, wenn der Partner sie nicht teilt. Und genauso wenig wie jemand darauf verzichten sollte, sollte sich jemand zwingen etwas zu tun, was er gar nicht will. Zum Beispiel, wenn der Mann jetzt schon jahrelang davon träumt eine Motorradtour zu machen und die Frau sich gar nicht dafür begeistern kann, dann wird es nicht viel bringen, wenn er es gar nicht macht bzw. wenn sie sich zwingt mitzukommen, weil beide so nicht glücklich werden.

Susanna Kellermayr

Wenn ich jetzt wirklich lieber alleine wegfahren möchte, wie kann ich das meinem Partner oder meiner Partnerin erklären, ohne sie oder ihn zu verletzen?



Mag. Julia Riedl

Da geht es wirklich wieder darum, dass ich sage, dass es nicht an der Beziehung liegt, sondern dass es viel mehr um meine eigenen Bedürfnisse geht und erfahrungsgemäß kann ein getrennter Urlaub sogar sehr wertvoll für eine Beziehung sein, wenn ein gewisses Maß an Vertrauen natürlich da ist, was der Grundbaustein sein sollte, weil ein getrennter Urlaub gibt jedem der Beteiligten die Möglichkeit den Anderen wieder zu vermissen.

Susanna Kellermayr

Wie wichtig sind solche Auszeiten alleine, ohne Familie, ohne Partner oder Partnerin? Gerade in den letzten Monaten haben viele mehr Zeit als sonst miteinander verbracht.

Mag. Julia Riedl

Auch das kann man nicht wirklich pauschalisieren. Es gibt Menschen, die verbringen sehr viel und sehr gerne Zeit mit der Familie. Das heißt, die haben gar nicht das Bedürfnis so viel mit anderen zu machen. Andere brauchen wieder mehr Zeit für sich und ich glaube, dass da gerade die Coronakrise vielen von uns bewusstgemacht hat, zu was für einer Kategorie wir gehören. Das heißt, es gibt Menschen denen ist aufgefallen, dass sie die Zeit mit der Familie richtig genossen haben und die brauchen dann wahrscheinlich auch zukünftig weniger Zeit nur für sich. Und Menschen die das als zu viel oder sogar belastend erlebt haben, die sollten sich ganz dringend natürlich auch jetzt noch Zeit für sich einbauen.

Susanna Kellermayr

Also vielleicht auch im Urlaub immer wieder Zeit für sich einplanen?

Mag. Julia Riedl

Ja, genau. Wenn ich merke, dass ich diese Freiheit brauche, dann sollte ich mir die auch wirklich bewusst nehmen.

Susanna Kellermayr

Und abgesehen vom Urlaub, was empfehlen Sie Eltern im normalen Alltag, wie oft sie sich Zeit ohne Kinder frei schaufeln sollten?

Mag. Julia Riedl

Zeit für die Eltern unter sich ist ganz wichtig und sollte auch regelmäßig eingebaut werden. Nämlich aus dem Grund, dass man sich gegenseitig nicht nur als Elternteil wahrnimmt, sondern auch wieder als Mann und Frau und als gleichwertige Partner, weil jeder Elternteil ist auch Mann und Frau mit Bedürfnissen und daher sollte man sich Zeit dafür nehmen.

Beziehungskrisen im Urlaub vermeiden und überstehen (15:17)

Susanna Kellermayr

Zurück zum Urlaub – da ist es oft so, dass man bis zum letzten Tag Stress in der Arbeit, in der Schule oder mit den Kindern hat. Viele von uns sind zurzeit sowieso schon stärker belastet und unter Druck als noch vor der Coronakrise und jetzt im Urlaub soll dann plötzlich alles Eitelwonne und harmonisch sein. Was können wir da als Paar tun, um die Beziehungskrise im Urlaub zu vermeiden?

Mag. Julia Riedl

Interessanterweise ist das so, dass viele Beziehungskrisen im Urlaub erst richtig entstehen und viele Beziehungen im Urlaub auch in die Brüche gehen und das ist ein Resultat von aufgestauten bzw. unausgesprochenen Konflikten, die natürlich schon vorher da waren



und von zu wenig Zeit, die man sich unter dem Jahr füreinander nimmt. Deshalb empfehle ich, dass man Konflikte wirklich dann anspricht, wenn sie akut sind und nicht erst im Urlaub und dafür sollte man sich auch das ganze Jahr über Zeit nehmen.

Susanna Kellermayr

Im Urlaub kommt dann alles raus mit der Entspannung, mit der Zeit wahrscheinlich oder?

Mag. Julia Riedl

Genau. Es spricht nichts dagegen die Konflikte auch im Urlaub anzusprechen, wenn sie akut sind, denn es ist besser als wenn man sie gar nicht anspricht, weil wenn ich schon mit den Konflikten in den Urlaub reingehe, kann ich ihn wahrscheinlich nicht genießen. Aber idealerweise sollte man die Probleme wirklich ansprechen sobald man sie bemerkt und nicht erst dann, wenn beide dafür Zeit haben.

Susanna Kellermayr

Wie machen wir das jetzt im Urlaub, wenn wir als Paar merken es kommen Probleme auf oder irgendwelche Dinge kommen hoch, die vielleicht schon einmal da waren? Was können wir tun, um die Zeit, die wir miteinander haben, am besten zu nutzen, um die Beziehung für den stressigen Alltag zu stärken, der danach vielleicht wiederkommt?

Mag. Julia Riedl

Ganz wichtig ist es, schöne gemeinsame Erinnerungen zu sammeln und die Zeit auch wirklich optimal zu nutzen. Das heißt, wirklich schöne Dinge zu planen, für die vielleicht unterm Jahr nicht immer Zeit ist und die auch wirklich gemeinsam zu durchleben.

Auszeit auch von privaten Verpflichtungen nehmen (17:12)

Susanna Kellermayr

Wie schaut es ohne Kinder aus? Wer zum Beispiel für die Pflege seiner eigenen Eltern oder der Schwiegereltern zuständig ist, der tut sich oft schwer überhaupt eine oder zwei Wochen lang wegzufahren. Warum ist es trotzdem so wichtig, dass wir uns auch in so einer Situation Freiräume schaffen?

Mag. Julia Riedl

Das ist deshalb so wichtig, weil nicht nur beruflicher Stress, sondern auch privater Stress zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen kann. Das heißt, nicht nur unerledigte Aufgaben oder Zeitdruck in der Arbeit führen zu dieser Stressreaktion, sondern auch negative Gedanken und Sorgen. Das heißt, wenn ich dann mit dem Gedanken schon in den Urlaub fahre, wie geht es meinen Eltern ohne mich, denen geht es sicher nicht gut ohne mich, dann werde ich auch im Urlaub gestresst und gar nicht zur Ruhe kommen können, was aber wiederum wichtig ist, um auch gestärkt wieder für sie da sein zu können.

Susanna Kellermayr

Das ist wahrscheinlich auch für viele schwierig oder?

Mag. Julia Riedl

Ja, sehr schwierig natürlich.

Susanna Kellermayr

Loszulassen und genauso wie bei Kindern in der Betreuung zu wissen, dass die Eltern jetzt auch ohne mich genauso gut betreut sind und ich genauso verzichtbar bin wie im Job?



Mag. Julia Riedl

Genau, das sind wieder diese Glaubenssätze, dass es ohne mich nicht geht. Die führen dazu, dass man im Urlaub eigentlich gar nicht entspannen kann, obwohl man die Zeit hätte.

Susanne Kellermayr

Dann sitzt man am schönen Strand mit dem Cocktail in der Hand und ist danach genauso gestresst wie vorher.

Mag. Julia Riedl

Genau, weil wir mit den Gedanken zu Hause sind anstatt im Hier und Jetzt.

Tipps in der Coronakrise (18:34)

Susanna Kellermayr

Jetzt ist das Jahr heuer ganz bestimmt anders als wir es kennen. Viele von uns sind durch die Mehrbelastung während des Corona-Lockdowns etwa durch Job und gleichzeitige Kinderbetreuung, die Arbeit in systemkritischen Berufen, aber auch durch den Jobverlust in diesem Sommer so richtig urlaubsreif. Andererseits müssen wir viele Urlaubspläne wieder umwerfen, die wir vielleicht gehabt haben für das heurige Jahr und zumindest was die Reisen ins Ausland betrifft, ist das noch mit Unsicherheit verbunden. Haben Sie einen Tipp, um im Sommer trotzdem das Beste aus der Zeit herauszuholen?

Mag. Julia Riedl

Es ist so, dass die Krise für viele von uns nicht einfach gewesen ist. Das können wir leider nicht ändern, aber das was wir ändern können ist unsere persönliche Einstellung zu der ganzen Sache. Das heißt, dass wir anfangen sollten, uns anstatt nur auf die negativen Auswir-

kungen zu konzentrieren, uns einmal die positiven Aspekte und Erfahrungen bewusstzumachen. Zum Beispiel, wenn wir jetzt zu den Menschen gehören, die die Krise unbeschadet überstanden haben, dass wir anfangen unsere eigene Gesundheit ein bisschen mehr wertzuschätzen, weil es gibt viele Menschen, die dieses Glück nicht hatten, wie wir auch in Spanien, Italien oder noch ganz vielen anderen Ländern mitbekommen haben. Und selbst, wenn wir mit Einschränkungen zu kämpfen hatten oder haben, sollten wir uns immer bewusstmachen, dass wir trotzdem noch in einem Land leben, wo wir eigentlich alle privilegierten Vorzüge genießen können. Das heißt, wir haben ein Dach über dem Kopf, wir sind durchgehend mit Nahrung versorgt worden und müssen uns keine Gedanken darüber machen an Hunger zu leiden oder auf der Straße zu landen. Wir sehen das selbstverständlich, aber es ist es eigentlich gar nicht, weil andere Menschen haben überhaupt nicht die Möglichkeit wegzufahren.

Susanna Kellermayr

Wie schaut es im Urlaub aus? Welche Tipps haben Sie, damit wir im Urlaub entspannt bleiben können und uns nicht etwa von Sorgen oder Ängsten, vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus, die sehr lang ersehnten Urlaubswochen vermiesen lassen?

Mag. Julia Riedl

Es gibt Leute, die sich mehr vor der Ansteckung fürchten als andere. Für manche reicht es aus, wenn man die Hygienevorschriften einhält sowie den Sicherheitsabstand und das regelmäßige Händewaschen. Manche Menschen gehören jetzt aber zur Risikogruppe oder sind generell ängstlicher und denen empfehle ich, dass sie vielleicht dieses Jahr auch mal neue Erfahrungen zulassen und statt dem



Hotelurlaub wie jedes Jahr, vielleicht irgendwo ein Appartement buchen, wo sie geschützt und unter sich sind.

Susanna Kellermayr

Viele bleiben heuer überhaupt zu Hause. Wer es sich heuer gar nicht leisten kann oder wem es zu unsicher ist wegzufahren, der macht vielleicht wirklich Urlaub zu Hause. Sogar zum Wohntrend ist Urlaub schon geworden. Kann es überhaupt so entspannend sein, wie wenn man wegfährt, wie ein Ortswechsel?

Mag. Julia Riedl

Ja, auch ein Urlaub zu Hause kann sehr entspannend sein, wenn ich ihn dementsprechend gestalte. Gerade in Österreich bieten sich sehr viele tolle Ausflugsmöglichkeiten und Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Auch da empfehle ich, dass man sich mit der Familie zusammensetzt. Das heißt, ich könnte Tagesausflüge planen, die sich im Alltag normalerweise nicht ausgehen würden.

Susanna Kellermayr

Durch die Krise sind ja einige Menschen auch in der Situation, dass sie überhaupt kein Geld für Urlaub oder Ausflüge haben, dafür viel Zeit. Was raten Sie den Menschen, deren Leben das Coronavirus wirklich total auf den Kopf gestellt hat, um eine Pause von diesem neuen Alltag zu machen?

Mag. Julia Riedl

Auch da glaube ich, dass die Coronakrise vielen von uns geholfen hat, die eigenen Bedürfnisse wirklich bewusster wahrnehmen zu können. Ich würde jedem empfehlen in sich zu gehen und einmal zu überlegen, was der Lockdown in mir persönlich ausgelöst hat. Es gibt Menschen, die die Auszeit wirklich genossen

haben, denen es gut getan hat einfach mal gar nichts zu machen und runter zu schrauben. Und es gibt Menschen, die darunter gelitten haben. Wenn ich jetzt zur ersten Kategorie gehöre, dann sollte ich mir das auch zukünftig zu Herzen nehmen und zukünftig mehr Zeit für mich einplanen und das ist auch okay. Wenn ich zu den Menschen gehöre, die das nicht so genossen haben, könnte ich jetzt wieder anfangen mehr Aktivitäten einzuplanen, mehr soziale Kontakte zu treffen und neue Hobbys auszuprobieren

Auszeit in der gewohnten Umgebung (22:51)

Susanna Kellermayr

Und wie kann jetzt eine Auszeit in der gewohnten Umgebung aussehen?

Mag. Julia Riedl

Da ist es wichtig, positive Aktivitäten auch im Alltag einzuplanen. Das heißt, Hobbys nachgehen, soziale Kontakte pflegen, Zeit mit der Familie und Freunden verbringen und Bewegung in der Natur, weil nur eine ausgewogene Work-Life-Balance kann dafür sorgen, dass wir psychisch und körperlich gesund bleiben und unser Leben in vollen Zügen genießen können.

Susanna Kellermayr

Wie viel macht da die Bewegung aus?

Mag. Julia Riedl

Die Bewegung macht sehr viel aus, weil es ist so, dass Stresshormone, dieses Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol nur durch Bewegung abgebaut werden können. Das heißt, es ist auch wissenschaftlich erwiesen, wenn ich



mich regelmäßig bewege, dass ich weniger gestresst bin.

Susanna Kellermayr

Wie viel Bewegung sollten wir da machen?

Mag. Julia Riedl

Das ist ganz unterschiedlich, aber ich empfehle schon zwei, dreimal die Woche und es muss kein Marathon sein, es reicht oft auch ein Spaziergang im gemütlichen Tempo und es ist auch ganz wichtig, dass jeder für sich die Bewegung findet, die einem gut tut. Wenn ich Laufen überhaupt nicht mag und mich zum Laufen zwingen, dann wird das nichts und da gibt es ganz unterschiedliche Methoden. Da muss jeder seinen eigenen Weg finden.

Entspannungsübung (24:03)

Susanna Kellermayr

Eine kurze Auszeit zu Hause in den gewohnten vier Wänden ersetzt zwar wahrscheinlich keine Reise auf die wir uns vielleicht schon seit dem Winter gefreut haben, für unsere Gesundheit können wir aber auch etwas tun. Welche Tipps haben Sie abschließend noch für uns, vielleicht eine kleine Minientspannung zwischendurch, wenn es gerade besonders stressig ist?

Mag. Julia Riedl

Für eine Minientspannung zwischendurch, empfehle ich Atemübungen, speziell die Bauchatemtechnik. Da geht es darum tief durch den Bauch einzusatmen und doppelt so lange auszuschnappen. Das hat nämlich den Grund, dass in Stresssituationen der Atem automatisch schneller wird. Wenn ich jetzt in solchen Situationen bewusst die Bauchatemtechnik anwende, bekommt der Körper zwei unter-

schiedliche Signale. Einerseits Stress, andererseits entspannte Atmung. Das heißt, er denkt sich die Atmung ist ruhig, es muss eigentlich alles in Ordnung sein und kommt dadurch auch wirklich runter. Man kann das auch anhand der anderen Körperaktivitäten beobachten, dass dann auch automatisch der Puls ruhiger wird, der Herzschlag langsamer wird, die Muskelspannung sinkt und der ganze Körper sich auf die Entspannung besser einlassen kann. Das kann man überall einbauen, sogar im Auto oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Susanna Kellermayr

So sieht es dann für einen schönen erholsamen Sommer gut aus, auch wenn wir ganz bestimmt flexibel bleiben müssen und heuer alles ein bisschen anders ist als wir es gewohnt sind. Dann bedanke ich mich bei Ihnen Mag. Julia Riedl, dass Sie sich heute die Zeit für Ihre wertvollen Tipps genommen haben.

Mag. Julia Riedl

Bitte gerne, dann verabschiede ich mich auch und wünsche Ihnen allen einen schönen stressfreien Urlaub.

Susanna Kellermayr

Im nächsten Podcast „Mein Weg zu bester Gesundheit“ von SeneCura und OptimaMed geht es um die Hitze. Die macht besonders älteren Menschen oft sehr zu schaffen. Martin Hammerl ist im Gespräch mit Pflegemanagerin und Pflegeexpertin Gabriele Diewald von der SeneCura und fragt nach, wie wir gut und fit durch etwaige Hitzewellen kommen. In diesem Sinne, bleiben Sie gesund!