

## Der Urlaub als „Booster für die Gesundheit“

Als „**Booster für die Gesundheit**“ bezeichnet „MEDIZIN populär“ (Ausgabe 06/2020) **Urlaube in Wäldern oder an Seen** – etwa in Österreich. Darüber hinaus wird auch empfohlen, die freien Tage als „**Anschub auf den Weg in Richtung eines gesünderen Lebens zu nützen**“, also neue Dinge auszuprobieren und bei Gefallen in den Alltag mitzunehmen.

Die **Möglichkeiten**, wie das geschehen kann, **sind dabei vielfältig**:

- **Beim Frühstück experimentieren:** Warum nicht einmal auf Müsli und/oder Vollkornbrot mit Topen umsteigen? Sollte das den Geschmack treffen, kann auch im Alltag einfach darauf zurückgegriffen werden.
- **Beim Erkunden der Gegend Schritte zählen:** Hier lässt sich testen, wie es sich anfühlt die von der WHO empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Ermitteln lässt sich das meist einfach durch Smartphone-Apps. Ambitioniert könnte jede\*r auch im Alltag versuchen, regelmäßig dieses Ziel zu erreichen.
- **Berge und Wald nutzen:** Wald- und Höhenluft kann Entspannung bieten und hat weitere positive gesundheitliche Effekte – etwa für das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat, die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht und das Immunsystem.
- **Sich selbst testen:** Warum nicht einmal ein Mountainbike ausborgen oder um einen See radeln oder laufen? Mit einer Pulsuhr lässt sich hier die eigene Leistungsfähigkeit einfach testen. Und vielleicht weckt es ja den Ehrgeiz, im nächsten Urlaub bessere – also niedrigere Pulswerte – zu schaffen?
- **Neue Sportarten ausprobieren:** Wie wäre es einmal mit Klettern, Rudern oder Tennis? Bei Schlechtwetter bieten sich auch Pilates, Yoga und Bouldern als Indoor-Alternativen an und auch abseits dieser Beispiele gibt es unzählige sportliche Möglichkeiten.

Ein **besonders hoher Erholungswert kommt demnach dem Wald** zu, wie Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der PMU Salzburg, im „MEDIZIN populär“ verrät:

- **Menschen zieht es demnach in die Natur**, zum Grün und zu fließenden Gewässern.
- Bereits der **Gedanke an den Wald kann** als „affective forecasting“ **positive Gefühle erzeugen**. Vor Ort spielen auch die Geräusche eine Rolle: Sie verstärken die Entspannung noch. Darüber hinaus wirkt die hohe Konzentration an negativen Luft-Ionen direkt auf unser vegetatives Nervensystem.
- Das **Immunsystem wird hochgefahren**, weil sich durch die hohe mikrobielle Biodiversität viele Mikroorganismen in der Waldluft befinden. Entzündungshemmende Substanzen wie Interleukin 10 werden erhöht, dadurch verringert sich das Risiko entzündlicher Erkrankungen.
- Bereits ein **einwöchiger Urlaub mit täglichen, mehrstündigen Wanderungen** durch Wälder und die Berge **senkt den Anteil an Stresshormonen** im Blut, reguliert den Blutdruck und die Pulsfrequenz, erweitert die Lungenkapazität und schüttet unter anderem auch noch Glückshormone aus.

**Für weitere Informationen** stehen Ihnen Ihre **Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).