

Richtige Vorbereitung auf einen gesunden Urlaub

23.06.2008, 14:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: PACs GmbH - Verlagsservice

Presseagentur: PACs GmbH - Verlagsservice



Am Freitagnachmittag noch schnell eingekauft, am Samstag in der Früh die Koffer gepackt und am Mittag in das Flugzeug Richtung Süden – ein fast typischer Urlaubsbeginn für viele Deutsche. Man verspricht sich selbst Entspannung pur und zumindest das Immunsystem hält sich daran: der Stresshormon-Spiegel im Blut sinkt, sobald die Anstrengungen des Alltagsleben wegfallen. Damit verringert sich aber auch die Anzahl der für die Immunabwehr zuständigen Zellen – und Krankheitserreger haben freie Bahn in den Körper. Dieses so genannte „Open-Window“-Phänomen sorgt in der schönsten Zeit des Jahres häufig für Erkältungen, für Halsschmerzen und Schnupfen, so Gesunde Medizin in der aktuellen Juli-Ausgabe.

Um Krankheiten im Urlaub so wenig Spielraum wie möglich zu geben, sollte man unbedingt einige Vorsichtsmaßnahmen am Urlaubsort beachten. Gerade diejenigen, die zum Beispiel zu Magenproblemen neigen, tun sich selbst einen Gefallen, wenn sie auf scharf gewürzte Speisen, aber ebenfalls auf frische und ungekochte Milch verzichten. Dass Leitungswasser und Eiswürfel ein Tabu sind, wissen mittlerweile bereits die kleinsten Urlaubsreisenden. Wer sich dennoch nicht sicher ist, was zu beachten ist, was in die Reiseapotheke gehört oder welche Impfungen für welche Länder notwendig sind, lässt

sich besser frühzeitig in einer Apotheke beraten.

Der beste Weg ist es, sich bereits vor dem Urlaub von Stressfaktoren zu befreien, um damit den häufigsten Krankheitsfällen erst gar keine Chance zu geben. Oft sind es aber die verborgenen Stressquellen, die einem am meisten zusetzen: Straßenverkehr, Geräuschkulissen, Familienleben. Es lohnt sich auf jeden Fall, die persönlichen Stressoren herauszufinden und diese im Alltag zu vermeiden, nicht nur im Urlaub.

Portrait

Gesunde Medizin bietet monatlich journalistisch anspruchsvolle Beiträge zu Gesundheits- und Medizinthemen sowie unterhaltsame Reportagen über interessante Menschen und reizvolle Reiseziele.

News-ID: 221365 • Views: 133 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/221365/Richtige-Vorbereitung-auf-einen-gesunden-Urlaub.html>