



## Damit der Urlaub nicht zur Belastung wird

### Stressfallen bereits im Vorfeld erfolgreich abwehren

Schon die Urlaubsvorbereitungen, das Kofferpacken und die Reise selbst zehren an den Nerven. In den wenigen freien Wochen des Jahres soll alles perfekt funktionieren. Wenn dann etwas nicht auf Anhieb klappt, ist die Enttäuschung groß. Aber davor kann man sich beispielsweise mit ein paar Verhaltensratschlägen schützen.

Hier **acht** nützliche Tipps, wie man die Zeit harmonischer und mit weniger inneren Anspannungen genießen kann:

1. Die Erwartungen an die schönsten Tage des Jahres nicht zu hoch schrauben, sonst droht Enttäuschung.
2. Besprechen Sie mit Blumen-, Garten- und Hausbetreuern bereits einige Tage vor der Abfahrt alles Wichtige. Am Tag der Abreise könnte das Ihren Zeitplan stark strapazieren.
3. Extra einen Tag früher frei nehmen. So bleibt genügend Zeit für entspannte Vorbereitungen.
4. Geben Sie die "Lass-mal-ich-mach-das-schon"-Haltung auf. Auch andere Familienangehörige können ihre Koffer selber packen.
5. Die Anreise als Teil des Urlaubs gestalten und sich Pausen und Übernachtungen gönnen und so viel Bewegung wie möglich.
6. Jeden positiven Eindruck unterwegs und vor Ort als ein „besonderes“ bisschen Glück genießen.
7. Aktivität und Entspannung abwechseln lassen, denn übermäßige Anstrengung schadet nur.
8. Nach dem Urlaub nicht wieder in alte Muster zurückfallen – weiter für regelmäßige kleine Auszeiten, genug Bewegung und gute Ernährung sorgen.



### ► Schon gewusst?

#### **Ständig „unter Strom“ ist ungesund**

Wenn der Stresspegel nach oben schnell, benötigt der Körper etwa zwanzig Minuten, um ihn wieder abzubauen. Doch dazu hat er keine Chance, wenn sich die vielen kleinen Alltagsärgernisse und Verpflichtungen summieren. So sind persönliche Belastungsgrenzen schnell erreicht. Die Folge: Der Organismus gerät aus der Balance, die Betroffenen fühlen sich ständig "unter Strom" und entwickeln stressbedingte Gesundheitsprobleme.

**Also nicht vergessen:**

**Gönnen Sie sich Pausen auf der Reise!**

# (K)URLAUB

Stressfrei reisen ist aber noch nicht alles: Nutzen Sie den Urlaub mit der ganzen Familie einfach als Kur. Dies ist dann besonders sinnvoll, wenn Sie erschöpft sind und unter Stresssymptomen leiden.

**Bin ich (K)urlaubsreif?** Zur Beantwortung dieser Frage sollte man auf den eigenen Körper hören. Dies sind typische Stresssymptome:

- Innere Unruhe, Nervosität
- Ein- und Durchschlafstörungen,
- dadurch bedingte Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit
- Erschöpfungszustände, Abgeschlagenheit
- Gereiztheit, depressive Stimmungslage
- Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit
- Immer wiederkehrendes Herzklopfen oder Herzstolpern



Bei solchen Beschwerden können Sie Ihren Körper mit Hilfe von natürlichen Arzneimitteln unterstützen, wieder in Balance und zur Ruhe zu kommen - ohne chemisch-synthetische Wirkstoffe.

## (K)urlaubs-Apotheke für die ganze Familie

	Neurodoron® Tabletten Ab 12 Jahren anwendbar	Avena sativa comp. Steukügelchen Ab dem Säuglingsalter anwendbar	Aurum/Lavandula comp. Creme Ab 3 Jahren anwendbar	Weleda Lavendelöl 10% Ab dem Säuglingsalter anwendbar
Nervosität + Unruhe	✘	✘		✘
Nervöse Erschöpfung + Schwäche	✘			
Einschlafstörungen (auch bei Jetlag)		✘		✘
Stressbedingte Angstzustände	✘			
Herzklopfen			✘	
Herzangst			✘	
Stressbedingte depressive Verstimmung	✘			
Stressbedingte Kopfschmerzen	✘			
Verspannungen				✘

### PRESSEKONTAKT:

Mathilde Betti, Pressereferentin Weleda Arzneimittel  
Telefon: 07171 / 919 – 911, E-Mail: [mbetti@weleda.de](mailto:mbetti@weleda.de)

Pressebilder und weitere Infos unter "Stressbeschwerden":  
<http://www.weleda.de/Unternehmen/Presse/Presse-Downloads>

Neurodoron®. Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.  
Avena sativa comp. Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Einschlafstörungen und Nervosität.  
Aurum / Lavandula comp. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Vegetative Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen, Herzangst.  
Weleda Lavendelöl 10%. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Vegetative Gleichgewichtsstörungen mit nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen und Krämpfe (Spasmen); funktionelle Herz-Kreislauf-Störungen, Blähungen (Meteorismus), Regelstörungen (Menstruationsstörungen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd