



MEHR URLAUB!

Schon der Gedanke, die inneren Bilder! Ich kann ihn förmlich riechen, meinen Urlaub. Schon allein die Vorfreude ist super! Meine Freundin genießt besonders die Vorfreude, denn wenn der Urlaub beginnt, ist er ja fast wieder vorbei, wie sie sagt.

Doch vorher noch ein paar Tipps, damit der Urlaub auch zum Genuss wird. Denn laut einer Studie kommt zirka die Hälfte der Urlauber unzufrieden wieder nach Hause. Das kann an «Pech gehabt», an falschen Vorstellungen oder an ungenügender Vorbereitung liegen. Ganz zu Schweigen von den Klassikern, wie Disco- oder Baustellenlärm, im Hotelzimmer. Vielleicht fehlte auch einfach nur die ganz persönliche «Entspannungsstrategie» mit den vier Vs: Vorlieben – Vorstellung – Vorplanen – Vorfreude. Beginnend mit dem hohen Grad an Kommunikationsmöglichkeiten allerorts. Wer das Thema Urlaub anspricht, zaubert meist eine positive Stimmung und erntet mit Sicherheit viele wertvolle Anregungen für die schönste Zeit im Jahr. Auch in Sachen Gesundheit! So habe ich kürzlich erfahren, dass es zwar selbstverständlich ist, in manchen Ländern nur abgekochtes Wasser zu verwenden, doch denken wenige dabei an frisch zubereiteten Salat. Der wird nämlich in den seltensten Fällen mit abgekochtem Wasser gewaschen. Darum dort Vorsicht mit Blattsalaten, auch wenn sie noch so knackig und verlockend aussehen! Beim Essen sollten Sonnenallergiker im Urlaub ganz

**« WER DAS THEMA
URLAUB ANSPRICHT,
ZAUBERT MEIST EINE
POSITIVE STIMMUNG. »**

bewusst auf ölreiche Kost verzichten und auch nur Oil-free-Sonnenschutzprodukte verwenden. Die kann man ausserdem vor dem Sprung ins Meer auch für das Hair-Styling benutzen, Oil-free's schützen nämlich prima gefärbte Haare vor dem Ausbleichen, ohne sie fettig wirken zu lassen. Apropos Schutz, den brauchen Menschen, die unter dem berühmten «Urlaubs-Herpes» leiden, ganz besonders, am besten mit Vitamin E Lippenpflege. Und wer seine Augen vor Sonne schützen und gleichzeitig sexy aussehen möchte, verwendet einen schwarzen Kajal im Augen-Innentreppchen. Natürlich ist auch weiterhin eine schöne Sonnenbrille unerlässlich.

Faszinierend ist auch, wie spezielle After-sun's, selbst wenn sie noch nach dem Urlaub verwendet werden, die Bräune intensivieren und erhalten. Wer hingegen lieber auf Strand und Meer verzichtet und die Berge vorzieht, sollte zum Abschluss noch folgenden Tipp gegen Zecken mit in seinen Rucksack packen! Neben Melissen- und Lavendelöl gelten auch die Extrakte des Neembaumes (Neemöl) als äusserst wirksam. Damit die schöne Erinnerung an den Urlaub bis zur nächsten Vorfreude hält.



Autorin:
Manuela Jaser
Freie Journalistin
lietz@mlcom.de