



## Fit und gesund im Urlaub

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesunde Tipps für die schönste Zeit im Jahr

Die ersehnten Sommerferien haben endlich begonnen: lange Schlafen, tägliche Schlemmereien und „es sich gut gehen lassen“ stehen auf dem Tagesprogramm. Den ganzen Tag nur faul in der Sonne zu liegen, ist perfekt zum Entspannen und sei jedem gegönnt. Doch fühlt man sich noch besser, wenn man vorher richtig aktiv war, getreu dem Motto „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Egal, ob der Urlaub auf Balkonien oder fernab der Heimat verbracht wird: man möchte sich auch während und nach der Ferienzeit in der eigenen Haut wohlfühlen.

Wir zeigen Ihnen heute, wie man es schafft, auch im Urlaub fit und gesund zu bleiben.

#### 1. Langsam einsteigen

Wer seinen Urlaub nicht zu Hause verbringt, sollte darauf achten, nicht direkt von 0 auf 100 durchzustarten. In den ersten Tagen sollte man es langsam angehen lassen. Längere Spaziergänge an der frischen Luft sollten mit ausreichenden Ruhe- und Entspannungsphasen kombiniert werden.

#### 2. Fleißig Schritte sammeln

Anstatt mit dem Bus, der Bahn oder dem Taxi von einer Sehenswürdigkeit zur anderen zu fahren: lieber den Urlaubsort zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden. So findet man oftmals schöne Plätze oder Cafés abseits von allen anderen Touristen. Wie auch im Alltag sollte man viele Strecken zu Fuß zurücklegen, statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu nehmen.



#### 3. Viel Wasser trinken

Wer viel Wasser trinkt, schlägt - egal ob zu Hause oder im Urlaub - gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Bei heißen Temperaturen verlieren wir durch das Schwitzen automatisch mehr Flüssigkeit; dieses Flüssigkeitsdefizit gilt es durch viel Flüssigkeitszufuhr wieder auszugleichen. Zum anderen hat man weniger Hunger, wenn darauf geachtet wird, ausreichend viel zu Trinken. Am besten eignen sich ungesüßte Getränke. Wem pures Wasser oder ungesüßte Tees zu langweilig sind, der kann diese mit Zitronen- oder Orangenscheiben, etwas Pfefferminze, Zitronenmelisse oder einer Handvoll tiefgekühlter Himbeeren aufpeppen.

#### 4. Vorsicht, Kalorienfalle

Natürlich wollen wir im erholsamen Urlaub auf nichts verzichten und uns auch etwas gönnen. Bier, Wein oder der Cocktail an der Bar sowie besondere Restaurant- oder Buffetbesuche dürfen nicht fehlen; so kommen jedoch schnell Kalorien zusammen, die sich unmittelbar auf der Hüfte bemerkbar machen. Unser Tipp: unabhängig davon, wo man isst, sollte man bewusst darauf achten, langsam zu essen. Das Sättigungsgefühl stellt sich dadurch früher ein, man isst weniger und spart sich somit jede Menge Kalorien. Statt fettiger Pommes Frites oder rotem Fleisch lieber zu mehr frischem Gemüse oder Salat als Beilage greifen. Auch alkoholische Getränke (vor allem Cocktails) bringen viele Kalorien und Zucker mit sich. Man muss im Urlaub ja nicht ganz auf sie verzichten, sollte aber ihren Konsum reduzieren.

#### 5. Körperliche Aktivität

Im Urlaub hat man häufig einen anderen Tagesablauf als sonst im Alltag. Es kann deshalb helfen, das geplante Training schon gleich am Morgen zu absolvieren. Möchte man irgendwann im Laufe des Tages oder gar am Abend trainieren, kann es gut sein, dass es zu einer spontanen Planänderung kommt und





die Zeit für Training nicht mehr reicht. Viele Hotels oder Unterkünfte haben eigene Wellnessbereiche mit einem Fitnessraum. Ebenso können aber auch die gewohnten Sportroutinen einfach variiert und an die vorherrschenden Umstände angepasst werden. Man kann viele Übungen, die man sonst an geführten Geräten im Fitnessraum absolviert, als Übung mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Zur Abwechslung kann man aber auch einfach eine Runde an der frischen Luft Joggen gehen und dadurch seinen Urlaubsort ganz neu entdecken.

### Mit diesen Sportarten bleiben Sie auch im Urlaub fit:

#### Schwimmen

Zu den gesündesten Wassersportarten gehört das Schwimmen. Durch die Leichtigkeit im Wasser werden die Gelenke weniger belastet. Auch können die kühlen Temperaturen beim Schwimmen bestehende Schmerzen lindern, besonders bei entzündeten Gelenken, z.B. einer aktivierten Arthrose.

#### Wandern

Eine Wanderung ist eine tolle Möglichkeit, um im Urlaub in Bewegung zu bleiben und ganz nebenbei entweder die Urlaubsumgebung oder die eigene Heimat besser kennenzulernen. Mit der richtigen Route, gutem Wetter und einer tollen Gruppe wird der Wanderurlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis. Regelmäßiges Wandern kann helfen, den Blutdruck zu senken und psychischen Erkrankungen, gerade wenn sie stressbedingt sind, vorzubeugen.

#### Radfahren/ Mountainbike fahren

Um sich aktiv im Urlaub zu betätigen, bietet es sich an, verschiedene Radtouren zu machen und dabei die atemberaubende Landschaft zu genießen. Radfahren stärkt sowohl die Atemwege, das Immunsystem als auch das Herz, steigert die Leistungsfähigkeit und ist zudem eine sehr gelenkschonende Sportart.

### 6. Kein Stress, bitte!

Trotz aller guten Vorsätze sollte man sich gedanklich nicht zu sehr unter Druck setzen und mit aller Gewalt jeden Tag Sport treiben oder sich rigoros alle Köstlichkeiten verbieten. Man ist schließlich nicht im Urlaub, um neue Rekorde aufzustellen,

sondern um sich vom Alltag zu erholen und zu entspannen. Nehmen Sie sich ein realistisches Ziel vor, z.B. sich jeden zweiten Tag für ca. 30 Minuten zu bewegen. So bleiben Sie fit, haben aber noch genug Zeit, um Ihren Urlaub in vollen Zügen zu genießen.

Wie Sie sehen können, ist es gar nicht so schwer, auch im Urlaub fit zu bleiben und jeden Tag ein wenig für seine Gesundheit zu tun. Lassen Sie es sich gut gehen, fordern Sie sich gelegentlich, aber überfordern Sie sich nicht: so schaffen Sie es, dass der Erholungseffekt und der bewusste Genuss dieser Auszeit vom Alltag noch sehr lange in Ihrem Körper und Ihrer Psyche nachwirken.

### Literaturverzeichnis

Foodspring. Fit bleiben im Urlaub: 8 Tipps. Zugriff am 14.07.2021. Verfügbar unter <https://www.foodspring.de/magazine/fit-bleiben-im-urlaub#:~:text=%208%20Tipps%20f%C3%BCr%20Sport%20und%20Bewegung%20im,hast%2C%20ist%20das%20kein%20Grund%20nicht...%20More%20>

MDR (2020). Gesund und aktiv im Urlaub. Zugriff am 14.07.2021. Verfügbar unter <https://www.mdr.de/ratgeber/gesundheit/hg-sommertour-lekutat-gesunde-bewegung-wandern-nordic-walking-rudern-100.html>

Urlaubsguru. Sport im Urlaub- Faulenzen in den Ferien war einmal. Zugriff am 14.07.2021. Verfügbar unter <https://www.urlaubsguru.de/reisemagazin/sport-im-urlaub-tipps/>

Vigo Gesund leben. Aktiv im Urlaub – Tipps vom Experten. Zugriff am 14.07.2021. Verfügbar unter <https://www.vigo.de/rubriken/bewegung-und-sport/sport-saisonal/lesen/sport-im-urlaub-tipps.html>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



#### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.