

Was ist los mit meiner Waage?

Tolle Ferien gehabt, super erholt, sexy Teint und wieder voller Tatendrang für den Alltag. Aber da ist etwas, was nicht mehr ist wie zuvor. Meine Waage zeigt vier Kilogramm mehr an als vor dem Urlaub. Dabei habe ich doch gar nicht... oder vielleicht doch? Es sind nicht nur die Feiertage am Jahresende. Auch nach den Sommerferien entdecken wir unerwünschte Souvenirs an Rippen und Hüften. Woher nur, bei der leichten Sommerkost?

Schliesslich ist Urlaub

- Endlich mal richtig Zeit zum Frühstück. Mmmhh... Käse und Wurst auf dem Frühstücksbüffet. Und Butter-Croissant, wer kann da schon widerstehen?
- Nachmittags ein Gelato, schliesslich ist Urlaub!
- Einen Cuba-Libre an der Pool-Bar. – Happy hour? Okay, noch einen.
- Vor dem Grillspiess mit der leckeren Sauce und den Pommes, gönnt' ich mir doch etwas Antipasti. Die schmecken hier eh besser als zu Hause.
- Eine Flasche Chianti zum Menü. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Sport bei über 30°C im Schatten. Kann das gesund sein?

Wer redet denn davon, sich in der Mittagshitze zu verausgaben? Bestimmt findet sich eine Stunde pro Tag, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dabei bleibt immer noch genügend Zeit für die Familie, die mitgebrachten Bücher und inspirierende Tagträume. – Nicht wahr?

- Wagen Sie sich zum Beispiel in die Aqua-Fun-Stunde. Gabi, die sympathische Traineeerin des Hotels weiss, was Spass macht, und wie viel sie Ihnen zumuten darf. Und dass die Stunde schon um 9.00 Uhr beginnt, hat auch einen Grund.
- Im Visitor-Center oder an der Hotel-Rezeption weiss man, wie Sie zu Fuss die Gegend erkunden können. Auch das müssen Sie sich nicht zu Tageszeiten antun, wenn Einheimische Siesta halten. Zudem haben Sie früh morgens oder vor Sonnenuntergang eh das beste Licht für Ihre Schnappschüsse.
- Sie möchten sich doch lieber am Nachmittag auspowern? Fitnessräume in Hotels und auf Kreuzfahrtschiffen sind entsprechend klimatisiert.

Die Weichen stellen Sie bei der Ferienplanung

Wenn Sie diesen Sommer in die alten Fallen getappt sind, machen Sie es nächstes Mal besser. Stellen Sie bei der Vorbereitung und im Reisebüro schon die richtigen Fragen:

- Welche Aktivitäten bietet meine Feriendestination oder mein Hotel an?
- Lässt das Klima regelmässige Aktivitäten zu, die mir wirklich Spass machen?
- Habe ich die Möglichkeit, mich abwechslungsreich und gesund zu verpflegen?
- Soll ich überhaupt „All-Inclusive“ buchen? Üppige Büffets sind verführerisch!
- Könnte ich im Urlaub eine neue Sportart erlernen oder eine eingerostete Technik auffrischen?