

## Tipps für rüchenschonenden Urlaub

1. Wenige Minuten vor der Abreise sowie nach der Ankunft am Urlaubsort ausreichend bewegen. Das gilt auch für die Heimreise. Anschließend nicht erschöpft aufs Sofa legen. → Bessere Durchblutung, beugt der Übersäuerung der Muskeln vor, Verspannungen werden gleich gelockert
2. Bei der Zimmerreservierung im Hotel nach dem Zustand (Alter, Qualität) der Betten fragen, ggf. vor Ort nach einem Zimmer- oder Matratzentausch fragen → Matratzen werden häufig nur nach und nach erneuert)
3. Mental rechtzeitig auf den Urlaub einstimmen und rechtzeitig an die Vorbereitungen – insbesondere am Arbeitsplatz – denken und entsprechend mehr Zeit einplanen. Um eine ideale Ausgangsposition zu erzielen, ein, bis zwei Tage vor der Abreise bereits frei nehmen sowie zwei, bis drei Tage nach der Rückreise. → Bei Stress und Termindruck verspannen oft die Muskeln.
4. Beim Packen darauf achten, dass die Tasche oder der Koffer nicht auf dem Boden liegen und man sich bücken muss. Koffer oder Tasche lieber auf ein Bügelbrett oder einen Tisch legen.
5. Festes Schuhwerk mitnehmen → für längere Spaziergänge sind Flip-Flops oder Sandalen völlig ungeeignet
6. Eigenes Kopfkissen mitnehmen (am besten ergonomisches Kopfkissen, gibt es auch in Reisegröße) → Man weiß nie, in welcher Größe und Beschaffenheit man die Kissen vor Ort vorfindet
7. Vorsicht, beim Tragen eines (schweren) Koffers. Am besten nicht allein tragen, ggf. z.B. vom Taxi-Fahrer helfen lassen. Dies ist leider eine der Bewegungen, die man kaum richtig machen kann.

8. Am Flughafen oder Bahnhof einen Kofferkuli verwenden. Mit dem Kofferkuli zum Gepäck fahren, nicht umgekehrt!
9. Während des Fluges, der Bahn- oder Autofahrt nicht im Sitzen einschlafen, allgemein auf die Sitzhaltung achten (aufrecht sitzen und den Rücken z.B. durch ein Kissen unterstützen), ggf. ein (aufblasbares) Nackenstützkissen verwenden, insbesondere dann, wenn der Schlaf nicht zu vermeiden ist
10. Auf Reisen so oft wie möglich anhalten bzw. aufstehen, spätestens nach zwei Stunden. → Bewegen und ggf. Dehnübungen machen; im Flugzeug oder bei Bahnfahrten trotzdem schon aufstehen, rumlaufen und im Stehen warten, wenn das WC besetzt ist. Bei extrem langen Autofahrten am besten unterwegs Übernachtungen einplanen, keine 10-stündige Autoanfahrt!
11. Insbesondere bei längeren Strandspaziergängen nicht schräg laufen, darauf achten, auf möglichst planer Ebene zu gehen
12. Bei Stadtbesichtigungen darauf achten, so wenig wie möglich zu bummeln; lieber stramm zur nächsten Sehenswürdigkeiten gehen → Bummeln ist nicht gut für den Rücken, da es eine unnatürliche, asymmetrische Bewegungsabfolge ist
13. Am besten einen Rucksack und keine Handtasche tragen; eine Frau schleppt nicht selten bis zu 5 kg an einer Schulter, was zu einer Fehlbelastung und somit auch zu einer Fehlhaltung führen kann; der Armschwung ist zusätzlich asymmetrisch, der eigentlich positive Effekt des Spazierengehens ist wg. der Fehlbelastung leider nicht mehr gegeben
14. Auf Zugluft achten (auch bei Klimaanlage), wenn man es kälter haben möchte, weil es zu warm ist, Klimaanlage einschalten, aber entsprechend dicker anziehen → wenn es zu kalt wird, ziehen sich die Muskeln zusammen, was zu Verspannungen und Blockaden führen kann.

15. Wenn man mit mehreren Personen an einem Tisch, im Auto, der Bahn oder dem Flugzeug nebeneinander sitzt, darauf achten, dass man den Kopf bzw. Oberkörper nicht zu lang nur in eine Richtung dreht → ggf. einfach umsetzen
  
16. Allgemein gilt für den Urlaub, auch was für die Zeit zu Hause gilt: Bewegung, Bewegung, Bewegung und bewusst auf alltägliche Bewegungsabläufe und Körperhaltung achten.

*Quelle: Efe Gökpınar, ICS IHR-CHIROPRAKTOR GmbH*

Der gebürtige Däne Efe Gökpınar erwarb den Titel „Master of Science – Health Science“ an der medizinischen Fakultät der staatlichen Syddansk Universitet in Dänemark (6-jähriges Studium mit integriertem Praxisjahr). Er sammelte außerdem als Universitätsdozent und in über 12jähriger Praxis Erfahrung in klinischer biomechanischer Forschung. Efe Gökpınar lebt und praktiziert seit 2003 in Hamburg. Da es in Deutschland (noch) kein Chiropraktoren-Gesetz gibt, ist Efe Gökpınar als Heilpraktiker zugelassen. Er eröffnete Anfang 2010 eine (Heilpraktiker)-Praxis für Chiropraktik ([www.ihr-chiropraktor.de](http://www.ihr-chiropraktor.de)). Der Patientenstamm von Efe Gökpınar ist vielfältig: vom Säugling über eine knapp 100-Jährige bis hin zu diversen Profi-Sportlern (HSV, St. Pauli, Freezers, Sauerland-Boxstall, Blue Devils).

Pressekontakt

Kühl PR

Nina Schulze Pellengahr

Tel. 040-63 97 66 01

Email: [nsp@kuehlpr.de](mailto:nsp@kuehlpr.de)

[www.kuehlpr.de/Downloads](http://www.kuehlpr.de/Downloads)