



**Maria Czyganowski**  
Redaktion ergopraxis  
maria.czyganowski@thieme.de

# Gesund und glücklich

– Sommer, Sonne, Ferienzeit – den einen schlägt es ans Meer, andere gehen lieber zum Wandern in die Berge, fahren ein paar Tage raus aufs Land oder buchen einen Städtetrip.

– Allesamt übrigens gesundheitsfördernde Maßnahmen. Denn laut der Framingham-Herz-Studie tut die Auszeit vom Alltag gut: Wer länger nicht verreist, wird eher krank und stirbt früher, als jemand, der sich regelmäßig freinimmt. Dabei ist es nicht wichtig, möglichst lange Urlaub zu machen, sondern möglichst häufig.

– Urlaub beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern macht außerdem noch glücklich. Das hat die Arbeitspsychologin Dr. Jessica de Bloom erforscht. Einen Familienausflug oder einen Kurztrip zu unternehmen, macht glücklicher, als sich neue Kleidung oder ein Handy zu kaufen. Der Grund ist, dass man Erfahrungen nicht so einfach miteinander vergleichen kann – materielle Dinge hingegen schon. Außerdem, sagt de Bloom, verschleißen die eigenen Erlebnisse nicht.

– Ich habe mir diese Studien zu Herzen genommen und werde ganz im Sinne der Gesundheitsförderung verreisen. Und wohin auch immer es Sie schlägt, ich wünsche Ihnen eine tolle Urlaubszeit.

Viel Spaß beim Glücklicherweise!  
Ihre



## ZU GEWINNEN

### Kursplatz

1 Seminar „Borderline versus Gefühlen angemessenen Raum geben?“

Seite 52

### Bücher

3-mal „Gesunde Ernährung bei Rheuma“

Seite 28

3-mal „Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen“

Seite 31

2-mal „Ergotherapie im Arbeitsfeld Psychiatrie“

Seite 37

1-mal „Kölner Apraxie-Screening“

Seite 39

3-mal „Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger“

Seite 45

1-mal „100 Jahre Leben“

Seite 58

3-mal „Persönlichkeit, Entscheidung, Verhalten“

Seite 58

### und außerdem

1 Klangmemo

Seite 58

3 DVDs „Der Geschmack von Apfelkernen“

Seite 58