

sonnberg tage

Mai 2012

Anregungen für schöne, erholsame Sonnberg-Tage!

Willkommen in unserer Ferienanlage - die 1. Wahl für Familienferien im Salzburger Land.

Wir freuen uns Ihnen auf unserer Website attraktive Angebote zu präsentieren.

Wer bei der Region Flachau nur an Winterferien denkt, verpasst die Möglichkeit für schöne Sommererlebnisse. Die Familienappartements sind geräumig und haben bis 8 Personen Platz. Direkt bei unserer Ferienanlage liegt der beliebte kleine Badesee. Unsere Familien profitieren von vielen kostenlosen Extras, wie zum Beispiel gratis Kinder- und Babybetreuung, Fahrradverleih, Sauna und vieles mehr. Dank der sehr wertvollen Salzburgerland Card können 190 Sehenswürdigkeiten und Attraktionen in Stadt und Land Salzburg kostenlos besucht werden und dies natürlich mit der ganzen Familie.

Ferienanlage Familienglück Familienhotel Zeit für die Familie Urlaub mit Babybetreuung Kinderland Familien Feriendorf Familiensommer Babyhotel Kinderurlaub Kindersommer Kinderfreuden Babyparadies Urlaubszuhause

Sonnberg Urlaub – Ausgleich finden

Eigentlich logisch: Um sich ausgeglichen und wohl zu fühlen, sollte auf Anspannung Entspannung folgen. Nur so bilden Körper und Geist eine harmonische Einheit. Weil oft Zeit und Muße für ausgiebige Entspannung fehlen, gilt es, sich täglich kleine Inseln der Ruhe zu schaffen.

Wir haben heute so viel Freizeit wie niemals zuvor. Paradoxerweise haben wir eines trotzdem nicht: Zeit. Wir haben unendlich viele Verpflichtungen, berufliche wie private, denn es sieht so aus, als lebten wir nach der Devise „Schneller, höher, weiter, mehr“. Wir, Männer, Frauen, Kinder, führen ein Leben, als stünden wir ständig unter Strom.

All das kostet Energie, die nicht in unbegrenzter Menge zur Verfügung steht. Gehen die eigenen Energiereserven zur Neige, fühlen wir uns gestresst, unausgeglichene, deprimiert und unglücklich. Der Weg zurück ist, einen Gang zurückzuschalten. Wichtiges vom Unwichtigen trennen, Prioritäten setzen. Das ist leichter gesagt als getan? Mag sein. In älteren Kulturen als der unseren stand die Vorstellung eines harmonischen Gleichgewichts von Geist, Körper und Seele schon immer im Mittelpunkt von Gesundheit. Die Asiaten wissen seit Jahrtausenden, dass es ohne inneres Gleichgewicht keine äußere Harmonie gibt. Es ist wichtig sich um sich selbst zu kümmern. Das beginnt mit bewusster Ernährung. Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist auch ein sinnliches Erlebnis. Vor allem dann, wenn es qualitativ hochwertig ist und wenn man sich dafür ausreichend Zeit nimmt. Frisches Obst und Gemüse, Bioprodukte und ausreichend viel Flüssigkeit lassen den Körper besser funktionieren. Bewegung ist das zweite Standbein von mehr Wohlgefühl. Wandern baut Stresshormone ab und fördert die Ausschüttung von Serotonin, einem körpereigenen „Glückmacher“. Wer geht, dem geht's gut. Überzeugte nicht Sportler wird auch freuen, dass man fürs Wandern nicht Trainieren muss. „Fitter wirst Du beim gehen“. Hauptsache ist, überhaupt aktiv zu werden. Der dritte im Bunde ist Ballastloswerden. Ein Leben, das sich ständig auf der Überholspur abspielt, läuft irgendwann ins Leere. Permanenter Stress rächt sich. Denn obwohl der Körper gut mit Anspannung umgehen kann, braucht er den nötigen Gegenpol Ruhe, um ohne „Nebengeräusche“ zu funktionieren.



Ferienanlage Familienglück Familienhotel Zeit für die Familie Urlaub mit Babybetreuung Kinderland Familien Feriendorf Familiensommer Babyhotel Kinderurlaub Kindersommer Kinderfreuden Babyparadies Urlaubszuhause

Bergluft macht gesund Bergwandern fördert nicht nur die physische Gesundheit, sondern stärkt auch das psychische Wohlbefinden.

Übergewichtige nehmen offenbar allein durch den niedrigen Sauerstoffgehalt der Luft in Bergregionen ab: Das ist eines der jüngsten Studienergebnisse über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Höhenluft auf den Körper, dieser Tage von der Universitätsklinik München veröffentlicht. „ Wir vermuten, dass die Höhenluft den Appetit zügelt“, erklärt der Ernährungsmediziner Florian Lippl. Die bayerischen Forscher wollen diesen Untersuchungsergebnissen weiter nachgehen. Sehr gut belegt ist hingegen heute schon, dass das Klima in der Höhe vor Herzinfarkt und Hirnschlag schützt. Nicht nur die entsprechenden Studien an der Universität Zürich dazu zeigen: Besonders zwischen Seehöhen von 1000 bis 2000 Metern herrscht offenbar ein für den menschlichen Körper besonders gutes „ Reizklima“.

Der Organismus und das Herz-Kreislauf-System werden verstärkt angeregt, Nährstoffe in den Zellen schneller verbrannt. Die Haut ist besser durchblutet und der Körper mobilisiert Funktionen der Selbstreinigung. Der Sauerstofftransport in die Zellen verbessert sich. Blutzucker und Blutfettwerte sinken, insgesamt kann der Einsatz von Medikamenten verringert werden. Das sind aber nur die rein physiologischen Faktoren, die sich zum Beispiel durch Wanderurlaube und regelmäßiges Wandern positiv auf die Gesundheit auswirken. Dazu kommt nach Angaben der Salzburger Fitnessberaters Michael Mayrhofer auch die psychische Komponente: Sogenannte Glückshormone werden verstärkt ausgeschüttet und die Gefahr von Depressionen wird verringert.

Neuropsychologen wiesen in Studien eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens nach, die Lebenseinstellung wird positiver, Reaktionszeiten und Schlafqualität verbessern sich.

Hier noch einige grundlegende Tipps:

Wanderungen und Abstiegsrouten entsprechend dem körperlichen Leistungsvermögen und den technischen Fähigkeiten „ aller“ Teilnehmer planen.

Immer die Wetterprognosen beachten.

Verpflegungsmöglichkeiten für unterwegs abklären.

Nie allein lange oder schwierige Wanderrouten begehen.

Bekannte und Freunde über Route und Ziel informieren.

Nicht vergessen, sich wieder zurückzumelden.

Regelmäßig rasten und viel trinken- auch ohne Durst.

Zäune und Weidegatter schließen.



Kinderkram?

Gehören Sie zu den Familien, denen Bergtouren irgendwo in dumpfer Erinnerung sind? Ja, damals war alles anders. Da konnte man Weltreisen machen, über Almen wandern, eiskalte Gipfel besteigen und 30 Kilometer mit 20 Kilo auf dem Rücken bewältigen.

Jetzt hat Sie der Alltag eingeholt: Windeln wechseln, Grundbedürfnisse befriedigen, als Besenwagen hinter den Kleinen herräumen. Natur?- Das beschränkt sich auf den Ausflug zum nächsten Spielplatz. Für mehr bleibt doch keine Zeit.

Doch, es bleibt. Und Sie müssen von der Vorstellung Abschied nehmen, dass „Natur“ immer mit harten Touren gleichzusetzen ist. Denn die sind selten kindgerecht. Die Natur-Erziehung der Kleinen fängt vor der Haustüre an, probieren Sie ´s einfach mal aus. Kinder haben einen völlig freien und undogmatischen Zugang zur Natur. Sie müssen nicht kilometerweit mit schwerem Gepäck laufen, um Ihre Befriedigung zu bekommen. Sie projizieren auch keine Wertvorstellungen in ihre Umwelt – wir als Eltern können aber dazu beitragen, dass unsere Kinder die Natur überhaupt noch kennenlernen. Das Wichtigste dazu ist die Zeit. Wer fast jedes Wochenende oder gar täglich mit den Kindern draußen ist, der erreicht wohl auch mehr zum Urlaubs-Gelingen in den Bergen:

Geben Sie ihren Kindern Zeit für die Natur. Und geben Sie ihrer Phantasie Nahrung. Alles andere kommt dann von selbst.