

Ferienmüdigkeit

Was ist eigentlich los mit den Ferien und denen, die sie sich nehmen? Früher einmal die schönsten Tage des Jahres, werden sie zunehmend zur Last. Jammernd und klagend schicken sich meine PatientInnen in ihr Schicksal, frei nehmen und das sichere Büro-Biotop mit der Wildnis Weite Welt vertauschen zu müssen. Trotzdem hält sie ausländischer Terror oder Dritt-Welt-Armut nicht vom Reisen ab. Lieber zittern sie am Roten Meer, ob der Turbanträger im Bus ein Selbstmordattentäter ist, und haben ein schlechtes Gewissen, weil die Safaribegleiter in Südafrika verhungert aussehen. Durchgestandene Gefahren, sei es auch hinter den Scheiben des klimatisierten TUI-Busses, erlauben es, Heldensagen zu erzählen. Wie man das montenegrinische Kaffeehaus verliess, kurz bevor es knallte (es war die Fehlzündung des Mofas vom Sohn des Wirtes). Oder wie man, wie weiland der Heilige Martin, dem Zimmermädchen die Hälfte seines Kofferinhaltes schenkte (alles uralte Kleider, ausserdem hatte man 15 Kilo Übergepäck). Die deutsche Frauenzeitschrift «Für Sie» (die nicht zu der von mir gelesenen Fachliteratur zählt, sondern die ich für mein Wartezimmer abonniert habe) hat eine repräsentative Umfrage durchgeführt, und meine MPAs legten mir jetzt die erschreckenden Resultate vor. Ferienmachen kann Ihrer Gesundheit schaden! Es fängt schon mit der Planung an: der eine Partner will entspannen, der andere Aktivferien machen. Und schon ist die Ferienstimmung dahin, denn der kletterwütige Alpinist kann sein Hobby nicht mit dem seiner am Strande schmorenden Badenixe verbinden. Auch die in allen Sehenswür-

digkeiten der Welt herumwieselnde, reise-führerbewehrte Marathon-Bildungsbürgerin wird auf dem Beifahrersitz ihres schlemmenden, weinverkostenden Autocruisers nervös, der allenfalls leichtbekleidete Touristinnen besichtigt. Tatsächlich neigen meine PatientInnen zu Extremen: von Hundeschlitten in Alaska über Achte-tausender bis hin zu Gummibooten in reissenden Tobeln wird alles bestiegen. Die KollegInnen sind genauso unvernünftig: Junge Frischvermählte, wie Sophie und Patrick, sporteln und tanzen sich 24 Stunden pro Tag durch das Aktivprogramm des Club Med – und flittern dann noch die Nacht durch. Selbst alt(gedient)e Hausärzte wie Jürg reiten auf Kamelen durch die Sahara. Faulenzen und Völlerei sind keine Grenzen gesetzt: Trinken in Toscana, Rioja, Bourgogne, Essen in Indonesien, Italia, Indien - bis Leber und Pankreas aufjaulen. Wellness bedeutet für die meisten, dass nur der Masseur sich körperlich anstrengt. Freund Spichiger bewegt sich nur, wenn er vom Kanapee in die Hängematte wechselt, wenn das Bier leer ist oder ein neues elektronisches Game eingeschoben werden muss. Doch den Ferienreifen steht erst die Grundsatzdiskussion bevor: Sparen wir oder gönnen wir uns was? Während der/die eine fluchend dem Kellner das Trinkgeld verweigert, weil der soeben geschlürfte Fingerhut mit Ristretto auf der Piazza San Marco zu Restriktionen im Budget zwingt, prast der/die andere schon beim Einkauf von Ferienkleidern und -sportutensilien. Das, so die «Für Sie», gibt Krach. Genauso wie flirtende Partner und schlechte Landkartenleser. Augenscheinlich haben die Re-

daktoren aber nur Pärchen befragt. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass Ferien mit sonnenempfindlichen, noch nicht stubenreinen Kleinkindern mit Nahrungsmittelallergien, mit motzenden, liebeskummerkranken Pubertierenden oder dementen, inkontinenten Grosseletern noch stressiger sind. Doch meiner Praxis tun die Ferien gut: Jetzt wollen sie wieder geimpft werden, fragen, ob Perenterol oder Bioflorin besser ist, möchten Reserverezepte, noch mal gründliche Check-ups und kleine Psychotherapie, weil der Chef sie bis zum letzten Moment nervt. Ich impfe nach diskreter Rücksprache mit dem Tropeninstitut, betone, dass die Impfung nicht gegen Hanta, Lassa und Ebola wirkt, empfehle Kondome, rate zum Boil-it-cook-it-peel-it-or-forget-it und spende Trost, weil ich Ferienverhinderer wie Vorgesetzte, Verwandte und Haustiere kenne. Nach einem echten Endspurt, bei dem ich sogar noch die Krankenkassenkorrespondenz aufarbeite, den Kühlschranks abtauen und die verfallenen Medikamente entsorgen lasse, habe auch ich mir Ferien verdient. Wir fahren im Juli nach Balkonien, weil uns dort die Einrichtung des Loggis gut gefällt und Bibliothek, Weinkeller sowie Vorratskammer nach unserem Geschmack gefüllt sind. Es ist herrlich ruhig, denn alle Nachbarn sind verreist. Wir wässern und ernten in deren Gärten, winken Einbrechern zu, die deshalb nicht in unserem Hause einbrechen und werden von asiatischen Zaunguckern als «Swiss couple in their home» fotografiert. Wenn die anderen ferienbeschädigt zurück sind, sind wir aufs Beste erholt. Und meistern den Nach-Ferien-Hochbetrieb ...