

Lesen Sie die folgenden Wörter mit Ihrer lauten Ah-Stimme:

1. Atlas
2. Reiseziel
3. Meer
4. Berge
5. Landschaft
6. Flugzeug
7. Auto
8. Segeln
9. Hotel
10. Jugendherberge
11. Reisepass
12. Flughafen
13. Unterkunft
14. Urlaub
15. Kreuzfahrt
16. Reiseplan
17. sonnig
18. Aktivitäten
19. Ankunft
20. Abreise
21. Tropen
22. Schnee
23. Landkarte
24. Erholung
25. Familie
26. Freunde
27. im Ausland
28. fremd
29. heimisch
30. Tourist
31. geschäftlich
32. Sprache
33. Restaurants
34. Freizeit
35. Motel
36. Wohnmobil
37. Autobahn
38. Gepäck
39. Treffpunkt
40. Sport
41. planen
42. Kanu fahren
43. Urlaub verbringen
44. Auto fahren
45. Städtereise
46. Akropolis
47. Altstadt
48. Bibliothek
49. Wahrzeichen
50. Pfannkuchenhaus
51. Schifffahrt
52. Riesenrad
53. Wachwechsel
54. Deutsche Urlauber
55. Symbol für die Teilung
56. lange Wartezeiten
57. Grand Canyon
58. Freiheitsstatue
59. Niagara Wasserfälle
60. fantastische Landschaften
61. Straßenbahn
62. Tal
63. Visum
64. Abflughalle
65. Reisebüro
66. Fahrradweg
67. Abteil
68. Bergbahn

69. Panoramaweg
70. WC
71. Serpentine
72. Pflanzenwelt
73. Taxi
74. einchecken
75. Einsamkeit
76. Wasserfall
77. Start
78. Höchsttemperatur
79. Tierwelt
80. Strand
81. Sessellift
82. wechseln
83. Eintrittskarte
84. Diesel
85. Telefon
86. Sitzplatz
87. Doppelbett
88. Fähre
89. Einzelfahrschein
90. Taucheranzug
91. Wasserflasche
92. Geldautomat
93. giftig
94. Frühstück
95. Gefälle
96. Tankstelle
97. Stadtplan
98. Sonne
99. Tageskarte
100. Ebbe
101. Plastiktüte
102. Schiffsreise
103. Tageskarte
104. Stewardess
105. Frachter
106. Sehenswürdigkeit
107. Schwimmbad
108. Taschendiebe
109. Segelboot
110. Schwarzwald
111. Parkplatz
112. Freilichtmuseum
113. Handtasche
114. Vollpension
115. Touristennepp
116. Flusslauf
117. Hauptsaison
- 118.
119. Fotoapparat
120. Schwimmen
121. Schutzimpfung
122. Sitzplatz
123. Touristeninformation
124. Gepäckrückgabe
125. Großraumwagen
126. Tauchschule
127. Steigung
128. Stadtmitte
129. Sommerurlaub
130. Steilküste
131. Schnee
132. Vorsicht
133. geschlossen
134. geschichtsträchtig
135. Heftpflaster
136. Gepäckband
137. Trinkwasser
138. Fahrradverleih
139. Café
140. Brücke

141. Briefmarke
142. Ferienwohnung
143. Diskothek
144. Fahrschein
145. exotisch
146. Dialekt
147. Transportmittel
148. Ampel
149. buchen
150. Galerie
151. heiß
152. Flugticket
153. Eingang
154. Geld
155. Auto
156. Fahne
157. Koffer
158. Gefahr
159. Luftdruck
160. Grenze
161. Markthalle
162. Museum
163. Haltestelle
164. Hurtigroute
165. Kreuzung
166. Flugdauer
167. Hauptstadt
168. Individualtourismus
169. Personalausweis
170. Kanu
171. Halbpension
172. Gebühr
173. Reisetasche
174. Schloss
175. Rathaus
176. Ökotourismus
177. Naturpark
178. Verspätung
179. Höhenweg
180. Waschraum
181. Klettersteig
182. Verpflegung
183. Hochseeangeln
184. Meeresblick
185. Gruppenfahrt
186. Nachtzug
187. Zimmerschlüssel
188. Wörterbuch
189. Küste
190. Warteraum
191. Zoll
192. Wandern
193. Urlaubsbroschüre
194. Kirche
195. Reservierung
196. landen
197. Hinfahrt
198. Wanderweg
199. Mittelmeer
200. Verlängerung
201. Karibik
202. Polizeiwache
203. Kinderbetreuung
204. Museumsinsel
205. Park
206. Wanderschuhe
207. Klima
208. Wintersaison
209. Urlaubsvorbereitung
210. Hilfe
211. Heftpflaster
212. Gletscher

- 213. Weltreise
- 214. Unwetter
- 215. Wanderführer
- 216. Trockenheit
- 217. Landung
- 218. Insel
- 219. Kanal
- 220. Kabine
- 221. Wanderkarte
- 222. Unterstand
- 223. warm
- 224. Zentrum
- 225. Kajüte
- 226. Zug
- 227. Kloster
- 228. Handgepäck
- 229. Verfügbarkeit
- 230. Währung
- 231. Kompass
- 232. warten
- 233. Kostenpunkt
- 234. kalt
- 235. Wellness
- 236. Trockenheit
- 237. Witterung
- 238. Kreuzfahrt
- 239. Preis
- 240. Konsulat
- 241. Hinfahrt
- 242. Nacht
- 243. kalt
- 244. Flut
- 245. Bootsverleih
- 246. Kulturlandschaft
- 247. Zelt
- 248. Aussichtspunkt
- 249. Hafen
- 250. Höhle
- 251. Adapter
- 252. Ausstellung
- 253. Gleis
- 254. abheben
- 255. Anstrengung
- 256. Gipfelkreuz
- 257. Springflut
- 258. Abenteuerreisen
- 259. Fischerboote
- 260. Eingang
- 261. exklusiv
- 262. Ausflug
- 263. Äquator
- 264. Einkehrmöglichkeit
- 265. exotisch
- 266. Bargeld
- 267. Balkon
- 268. Ankunftszeit
- 269. Bodenpersonal
- 270. Fahrplan
- 271. Einkaufen
- 272. Bus
- 273. auspacken
- 274. Alpenüberquerung
- 275. Busbahnhof
- 276. Bar
- 277. Alpenverein
- 278. Ferienhaus
- 279. Ausweis
- 280. bergab
- 281. Bushaltestelle
- 282. abfliegen
- 283. Feiertage
- 284. bergauf

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 285. Flagge | 316. Safari |
| 286. Bergluft | 317. Rundfahrt |
| 287. Bank | 318. Surfen |
| 288. Ferienhaus | 319. Skiurlaub |
| 289. Einzelfahrschein | 320. Reisebegleitung |
| 290. Fahrplan | 321. Panne |
| 291. Campingplatz | 322. Reiseführer |
| 292. Alpen | 323. Skilift |
| 293. Feriendomizil | 324. Rückzugsort |
| 294. abheben | 325. Richtung |
| 295. Bahnhof | 326. Rückfahrkarte |
| 296. Botschaft | 327. Aussichtsturm |
| 297. Brotzeit | 328. Hafenrundfahrt |
| 298. Bucht | 329. Pyramide |
| 299. Feriendomizil | 330. Leuchtturm |
| 300. Bergmassiv | 331. Alpenhütte |
| 301. Burg | 332. Reisekatalog |
| 302. Brotdose | 333. Zugverspätung |
| 303. abfahren | 334. Stau |
| 304. auslaufen | 335. Tower |
| 305. Balkon | 336. Schlafwagen |
| 306. Badezimmer | 337. Reisekrankheit |
| 307. bergab | 338. Pilot |
| 308. Ampel | 339. Streckenverlauf |
| 309. Brotdose | 340. Ausgang |
| 310. Burg | 341. Schaffner |
| 311. Gebirgsbach | 342. Benzin |
| 312. Nebensaison | 343. Supermarkt |
| 313. Proviant | 344. Abflug |
| 314. Rucksack | 345. Aussicht |
| 315. Ruderboot | 346. Stechmücke |

Lesen Sie den folgenden Phrasen mit Ihrer lauten Ah-Stimme:

1. an Jetlag leiden
2. Reiseberater
3. Meerblick genießen
4. schneebedeckte Berge
5. wunderschöne Landschaft
6. Flugkapitän hören
7. Autovermietung suchen
8. Segelboot kaufen
9. Luxushotel buchen
10. ältere Jugendherberge
11. gültiger Reisepass
12. Wartezone im Flughafen
13. Unterkunft buchen
14. Familienurlaub planen
15. Alaskarundreise unternehmen
16. Gib mir den Reiseplan!
17. Schönwetter Urlaub
18. Gruppenaktivität
19. Wir kommen am Donnerstag an.
20. Abflug-Gate
21. Tropenstrand genießen
22. Schneesturm beobachten
23. nützliche Landkarte
24. Erholung ist wichtig!
25. Familientreffen einplanen
26. Reisekameraden einladen
27. Lasst uns verreisen
28. Auslandsdienst befragen
29. Inlandsflugschein kaufen
30. Touristenvisum beantragen
31. Business Class buchen
32. Economy Class betreten
33. Flughafen Lounge aufsuchen
34. gemächlicher Spaziergang

35. wunderbares Korallenriff
36. erneuerter Reisepass
37. Autofahrt
38. Gepäckausgabe suchen
39. Frachtraum beladen
40. Ankunft-Gate
41. den nächsten Sommerurlaub planen
42. unbedingt einmal Kanu fahren
43. Urlaub auf Mallorca verbringen
44. nicht mit dem eigenen Auto fahren
45. eine Städtereise nach Berlin unternehmen
46. die Akropolis und die Plaka besuchen
47. die quirlige Altstadt von Athen
48. die Bibliothek von Alexandria
49. das Wahrzeichen von Mykonos
50. ein Pfannkuchenhaus besuchen
51. eine wunderbare Schifffahrt entlang der norwegischen Küste
52. das Riesenrad mit seinen roten Holzkabinen
53. Fotos vom Wachwechsel am Buckingham Palace
54. In Prag fotografieren Urlauber gerne den Balkon der Deutschen Botschaft.
55. das Symbol für die deutsche Teilung
56. der Eintritt ist kostenlos, aber man muss mit langen Wartezeiten rechnen
57. Der Skywalk über den Grand Canyon ist ein technisches Wunderwerk.
58. Besichtigung der Freiheitsstatue, der Brooklyn Bridge oder Ground Zero
59. Die Niagara Wasserfälle liegen an der Grenze zwischen Kanada und USA.
60. fantastische Landschaften, hohe Berge, riesige Seen und wilde Tiere
61. mit Straßenbahnen fortbewegen
62. Ausblick in das weite Tal
63. ein Visum beantragen
64. um drei Uhr in der Abflughalle
65. nächste Woche gehe ich ins Reisebüro
66. gut ausgeschilderte Fahrradwege

Lesen Sie die folgenden Sätze mit Ihrer lauten Ah-Stimme:

1. Mehr als 65% aller Flugpassagiere leiden an Jetlag nach Interkontinentalflügen.
2. Der Reiseberater organisiert eine schöne Reise.
3. Die Hochzeitssuite hat einen wunderschönen Meerblick.
4. Im Urlaub möchten manche Menschen schneebedeckte Berge sehen.
5. Diese Hochzeitssuite hat einen wunderschönen Meerblick.
6. Das Flugzeug wurde von einer Pilotin gesteuert.
7. Wie heißt die Autovermietungsfirma?
8. Segeln ist eine beliebte Sportart, wenn man sich am Meer sportlich betätigen will.
9. Das Luxushotel hat fünf Sterne.
10. In Italien übernachteten wir in einer Jugendherberge.
11. Sie benötigen einen gültigen Reisepass für internationale Reisen.
12. Verspätungen am Flughafen sind nicht ungewöhnlich.
13. Es gab Bettwanzen in den Matratzen des Motels.
14. Unsere Familie macht in diesem Jahr Urlaub in Europa.
15. Bei der Alaska-Rundreise sah das Ehepaar Wale.
16. Vergiss nicht den Reiseplan mitzubringen!
17. Von welchem Gate fliegt ihr ab?
18. Mit guten Freunden kann man den Urlaub besonders genießen.
19. Wann werden wir ankommen?
20. Florida ist ein beliebtes Reiseziel.
21. Diese Tropenstrände entsprechen ihrer Vorstellung vom Paradies.
22. Der Schneesturm beeinträchtigte ihren Winterurlaub.
23. Auf der Fahrt von Neapel nach Rom hatten wir das ganze Abteil für uns alleine.
24. Für viele Menschen spielt die Erholung im Urlaub die wichtigste Rolle.
25. Familientreffen können anstrengend werden.
26. Sie fahren seit Jahren zusammen in den Urlaub.
27. In welchem Land macht sie Urlaub?
28. Er wollte gerne in den USA Urlaub machen.
29. Wo fand euer Familientreffen statt?
30. Für manche Länder benötigt man ein Touristen Visum.
31. Es ist angenehm, in der Business Class zu verreisen.
32. Mit seinen Flugmeilen konnte er auf die First Class upgraden.
33. Im Urlaub geht man häufiger in Restaurants essen.
34. Spaziergänge nach dem Essen runden einen schönen Urlaubstag ab.
35. Waren Sie schon einmal am Great Barrier Reef in Australien?
36. Um den Reisepass zu erneuern, muss man ein Formular ausfüllen.
37. Staus auf den Autobahnen machen das Reisen anstrengend.

38. Ihr Koffer ging an der Gepäckausgabe am Flughafen verloren.
39. Große Tiere müssen während eines Fluges in einen gesonderten Frachtraum.
40. Sie hat einen starken Sonnenbrand bekommen, weil sie zu lange ohne Sonnenschutz am Pool gesessen hat.
41. In Lissabon kann man sich sehr gut mit Straßenbahnen fortbewegen.
42. Ich genieße den Ausblick in das weite Tal.
43. Die Bergbahnen schließen um 18:00 Uhr.
44. Wir treffen uns um drei Uhr in der Abflughalle.
45. Nächste Woche gehe ich ins Reisebüro, um unsere nächste Fernreise zu buchen.
46. An der Donau gibt es gut ausgeschilderte Fahrradwege.
47. Sollen wir morgen den Panoramaweg nehmen.
48. Urlaub und Reisen sind für viele Menschen eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und neue Erfahrungen zu sammeln.
49. Städtereisen sind beliebte Reiseoptionen, um Kultur, Geschichte und das lebendige Stadtleben zu erleben.
50. Bei Städtereisen können Reisende die architektonischen Schätze, die lokalen Spezialitäten, die Kunst und Kultur sowie das Nachtleben einer Stadt entdecken.
51. Jede Stadt hat ihre eigenen einzigartigen Merkmale und Sehenswürdigkeiten, die es zu erkunden gilt, sei es das Kolosseum in Rom, der Eiffelturm in Paris oder die Akropolis in Athen.
52. Viele Städte bieten auch eine Vielzahl von Museen, Galerien und kulturellen Veranstaltungen, die den Besuchern Einblicke in die lokale Kunstszene ermöglichen.
53. Städtereisen bieten oft auch die Möglichkeit, die lokale Küche und kulinarische Spezialitäten zu probieren, sei es Tapas in Barcelona, Pizza in Neapel oder Bratwurst in Berlin.
54. Das Angebot an Unterkünften in Städten ist oft vielfältig, von luxuriösen Hotels bis hin zu gemütlichen Bed & Breakfasts oder modernen Hostels.
55. Bei Städtereisen ist es empfehlenswert, sich vorab über öffentliche Verkehrsmittel oder die besten Möglichkeiten zur Fortbewegung in der Stadt zu informieren, um die verschiedenen Sehenswürdigkeiten bequem erreichen zu können.
56. Viele Städte bieten auch geführte Touren oder Hop-on-Hop-off-Busse an, um den Besuchern eine gute Orientierung und informative Einblicke in die Stadt zu bieten.
57. Städtereisen sind oft flexibel gestaltbar und Reisende können meist selbst entscheiden, welche Attraktionen und Aktivitäten sie besuchen möchten.

58. Es ist ratsam, vor einer Städtereise den Wetterbericht im Blick zu behalten, um die richtige Kleidung und Ausrüstung mitzunehmen.
59. Neben den bekannten Sehenswürdigkeiten sind es oft auch die versteckten Ecken und Geheimtipps einer Stadt, die einen Besuch besonders lohnenswert machen.
60. Städtereisen können auch die Möglichkeit bieten, lokale Märkte, Shoppingmöglichkeiten und Boutiquen zu erkunden, um besondere Souvenirs oder Geschenke zu finden.
61. Manche Städte bieten spezielle Thementouren an, wie zum Beispiel kulinarische Touren, historische Rundgänge oder Street-Art-Touren, um einen tieferen Einblick in bestimmte Aspekte der Stadt zu erhalten.
62. Bei der Planung von Städtereisen ist es wichtig, genügend Zeit einzuplanen, um das Tempo der Stadt zu genießen und auch Momente der Entspannung einzubauen, um die Reise in vollen Zügen zu genießen.

Lesen Sie den folgenden Absätze mit Ihrer lauten Ah-Stimme:

TRAVELING SMARTER, NOT HARDER

Tipps für Reisen mit einer chronischen Erkrankung - Peggy van Hulsteyn

1. „Wäre ich nur zu Hause geblieben“, beklagte ich mich bei einer Freundin, während ich ihr meinen kafkaesken Alptraum von einem der belebtesten Flughäfen beschrieb. Ein Ort ohne Seele und Menschlichkeit. „So stelle ich mir die Hölle vor: ohrenbetäubender Lärm, unhöfliche Menschen und stundenlanges Warten, das nie zu enden scheint.“
2. Die Krönung war, als ich meine Taschen nach den Parkinson-medikamenten durchsuchte. Es sah aus als wäre ich ein kolumbianischer Drogenboss. Ich war total erschöpft und fühlte mich wie Dorothy im „Zauberer von Oz“, die dankbar ausrief: „Nicht´s geht über Zuhause.“
3. „Du musst deine Reisegewohnheiten ändern“, antwortete meine kluge Freundin, während sie uns eine Tasse Tee zubereitete. „Flughäfen gehören zu den schwierigsten Orten für Menschen mit Parkinson oder anderen chronischen Erkrankungen. Du solltest besser mit einem Wohnmobil verreisen. Das ist die bequemste und angenehmste Art zu Reisen, wenn man gesundheitliche Probleme hat.“
4. „Denk darüber nach“, fuhr meine vernünftige Beraterin fort. „Auf einem Flughafen bist du der Umwelt und den Menschenmassen ausgeliefert. Bei einem Wohnmobil dagegen bestimmst du deine Umwelt selbst. Du bist wie eine Schildkröte, die ihr Zuhause auf dem Rücken trägt.“
5. Meine Reiseberaterin empfahl mir, ein Wohnmobil auszuprobieren. So verreist sie am liebsten, und ich solle ihr von meinen Erfahrungen berichten. Lieber Leser, sie hatte vollkommen Recht. Das Verreisen in einem Wohnmobil ist eine viel ruhigere Art, ein Land kennen zu lernen - und es ist perfekt für Menschen wie mich und vielleicht auch für Sie, wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden.
6. Nach mehreren Wohnmobilurlaube mit meinen Freunden und Gesprächen, die ich mit chronisch kranken Menschen geführt habe, kann ich Ihnen folgende Tipps geben:

1. Der Weg ist das Ziel. Genießen Sie die Reise! Fahren Sie langsamer als Sie es normalerweise tun würden. Legen Sie Pausen ein, und riechen Sie den Duft der Blumen am Straßenrand.
2. Legen Sie mehr Pausen ein, als Sie eigentlich benötigen. Sie befinden sich nicht auf dem Nürburgring. Stress und Hektik sind schlecht für Sie.
3. Reisen Sie ohne Eile. Als Sie jünger und gesund waren, haben Sie ein Ziel in drei Tagen erreicht, geben Sie sich heute vier oder fünf Tage Zeit dafür.
4. Halten Sie an, um sich zu bewegen. Parkinson Kranke müssen Bewegungspausen einlegen, ansonsten kann es sein, dass Sie sehr steif werden. Im Übrigen, jeder fühlt sich nach einer Bewegungspause besser.
5. „Fotografier schnell - gucken können wir zu Hause!“ Überlassen Sie diese Form zu Reisen den Menschen, die es nicht besser wissen. Sie genießen Qualität, nicht Quantität.
6. Reisen Sie nicht alleine! Mit einer zuverlässigen Reisebegleitung können Sie anregende Gespräche führen, und sie ist unbedingt erforderlich, wenn Sie auf Grund Ihrer Erkrankung nicht fahren können oder dringend Hilfe benötigen.
7. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein. Sie sind zwar auf Reisen, doch Ihre Medikamente müssen Sie trotzdem einnehmen. Bei Parkinson ist es wichtig, dass die Medikamente pünktlich eingenommen werden, ansonsten könnten Sie mit einem heftigen Tremor oder extremer Steifheit bestraft werden.
8. Sie kennen sich selbst am besten. Planen Sie Ihren Urlaub entsprechend. Mit Parkinson kann man zum Beispiel empfindlich gegenüber kalter Witterung sein. Dann wäre eine Reise im Winter in die Alpen ungeeignet. Fahren Sie besser in den sonnigen Süden.
9. Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit und halten Sie ein Nickerchen. Ein kurzes Schläfchen von zwanzig Minuten kann Wunder bewirken.

10. Sie müssen kein Märtyrer sein. Machen Sie sich bewusst, dass ein schlecht gelaunter Mitreisender allen den Urlaub verdirbt.
11. Versuchen Sie nicht, alles alleine zu schaffen. Bitten Sie um Hilfe!
12. Versuchen Sie nicht einen Star-Koch wie Tim Mälzer nachzuahmen. Reservieren Sie sich lieber einen Tisch in einem schönen Restaurant und lassen Sie sich bedienen.
13. Vereinbaren Sie vor der Reise ein Treffen mit Ihren Begleitern. Erklären Sie, dass Sie vielleicht nicht immer mit ihnen Schritt halten können. Stellen Sie offen Ihre Bedürfnisse und Einschränkungen dar.
14. Noch einmal: Stellen Sie sicher, dass Ihnen Ihre Reisegefährten nicht ständig ein schlechtes Gewissen bereiten.
15. Bevor Sie die Reise mit dem Wohnmobil beginnen, machen Sie allen Mitreisenden klar, dass Sie nichts tun, was Sie nicht tun wollen oder nicht dürfen. So stellen Sie sicher, dass diese Reise Ihre Reise wird!

Dieser Text wurde mit der Erlaubnis von Peggy van Hulsteyn für Parkinsonkranke ins Deutsche übersetzt und angepasst. Bücher von Peggy Hulsteyn findet man auf ihrer Homepage:
<http://pdhatlady.com/peggyvanhulsteynbooks.html>

7. Das Wort „Urlaub“ wird auf das mittelhochdeutsche Wort „Urloup“ zurückgeführt, was so viel wie „Erlaubnis“ heißt. Ritter mussten im Mittelalter also um Erlaubnis bitten. Heute steht Urlaub jedem Arbeitnehmer zu.
8. Vorfreude ist die schönste Freude. Das scheint auch für den Urlaub zu gelten. Mit einer Studie wurde nachgewiesen, dass Reisende schon zwei Monate vor ihrem Urlaub deutlich glücklicher waren. Haben Sie schon Ihre nächste Reise geplant oder sind Sie zu Hause glücklich?
9. Bei einer anderen Befragung fand man heraus, dass Urlauber vor und nach ihrer Reisezeit glücklicher waren. Viele Reisende scheinen sich selbst unter Druck zu setzen, im Urlaub einmalige Dinge erleben zu müssen. Der Druck führt besonders in den ersten Urlaubstagen häufig zu Streit mit dem Partner oder Mitreisenden.

10. Hat man sich allerdings erst einmal an die Urlaubssituation gewöhnt, steigt der Grad der Erholung mit jedem Tag, den man nicht mit seinen alltäglichen Pflichten verbringt. Nach der zweiten Urlaubswoche steigt die Laune deutlich an und auch die Gedächtnisleistung nimmt zu, wie eine weitere Untersuchung herausgefunden hat.
11. Bei Schülern allerdings scheinen zu lange Ferien der Gedächtnisleistung zu reduzieren. Eine amerikanische Studie konnte nachweisen, dass Schüler bereits nach vier Wochen Ferien wieder auf den geistigen Stand des letzten Schuljahres zurückfielen. Vielleicht würde es helfen, in den Ferien etwas zu lesen.
12. Im Urlaub sind viele Menschen spendabler. Das mag zum Teil auch an den fremden Währungen liegen. Je größer die aufgedruckten Summen, desto leichter verliert man den tatsächlichen Wert aus den Augen.
13. Wenn wir Urlaub machen, geht unser Immunsystem leider auch in Urlaub. Gerade in den ersten Tagen des Urlaubs besteht die Gefahr, kurzzeitig krank zu werden. Erst in den folgenden Tagen beginnt dann mit der Entspannung auch die Erholung.