

Liebe Leudde,

habt ihr auch einen Urlaub oder einen Trip zu Freund\*innen oder Verwandten geplant, der jetzt ins Wasser fällt? Da freut man sich dann ein ganzes Jahr oder monatelang drauf und dann sowas. Das ist natürlich richtiger Mist und kann noch mal doppelt aufs Gemüt schlagen, wenn die Stimmung eh schon gerade nicht die beste ist. Bei der Suche nach Janosch-Bildern für den Funke begegnete uns ein Bild von Wondrak im heimischen Rimini, das uns dazu inspiriert hat, einen Beitrag über Urlaub auf Balkonien zu schreiben.

## Urlaubsvorbereitungen

Herr Janosch, was soll man sich für den Urlaub vornehmen?



»In die Hängematte legen, Foto von sich selbst machen und mit dem Vermerk ›Ich in Rimini‹ an alle schicken. Dabei aber zu Hause bleiben.«

**Pflichten:** Putzen, Wäsche waschen, Arbeiten, Einkaufen, früh aufstehen ... wie kannst du dich so organisieren, dass diese Dinge mal für ein paar Tage eine kleinere Rolle spielen? Bereite dein Zuhause so vor, dass alles Wichtige für den Moment erledigt ist. Du kannst auch deinem Umfeld Bescheid sagen, dass sie in den nächsten Tagen weniger von dir hören werden, weil du „im Urlaub“ bist.

**Reiselektüre:** Wobei entspannst du am besten? Bei einem spannenden Krimi, einem fesselnden historischen Roman, einer Illustrierten oder einem Rätselheft? Wenn du nicht so richtig weißt, wonach dir ist, fragt doch mal deine Lieben nach ihren Lieblingsbüchern.

**Die lokale Küche:** Auf welches Essen freust du dich im Urlaub am meisten? Ein schönes Fischbrötchen, eine duftende Paella, eine frische Pasta oder ein kühles Eis? Oder ein selbstgekochtes Rezept von Oma? Das muss nicht ausfallen. Also Rezept besorgen und einkaufen – das hat den Vorteil, dass das leckere Urlaubessen vielleicht auch ab und an Platz im Alltag finden kann, wenn man weiß, wie's geht.

**Vorbereitung aufs Sonnenbaden:** Wo liegen eigentlich dein Sonnenhut und die Sonnenbrille? Und ist die Sonnencreme vom letzten Jahr noch gut? Und was ist eigentlich mit der Badehose?

**Die Wohnung schmücken:** Du liegst im Urlaub am liebsten am Strand? Du bist ein begeisterter Naturfan? Hol dir dein Urlaubsziel nach Hause, vielleicht mit ein paar grünen Zweigen, neuen Topfpflanzen. Oder eher Muscheln und Fischer-netzen für das maritime Flair? Vielleicht hast du auch noch ein paar Mitbringsel von dem letzten Besuch deines Lieblingsurlaubsortes?

**Urlaubsmusik:** Gibt es bestimmte Lieder, bei denen direkt gute Laune und Lust zu tanzen bekommst oder dich gut entspannen kannst? Stell' dir gern eine Auswahl zusammen.

## Balkopolis, Terrassika, Gran Sofaria, Gartlantia – Wir sind am Ziel

Puh, das wäre geschafft. Ganz schön anstrengend, was alles so geregelt werden muss, bis man endlich da ist. Wenigstens fällt die Anreise dieses Mal aus. Da unser Ziel uns so vertraut ist (und vielleicht in den vergangenen Wochen noch vertrauter geworden ist, als uns eigentlich lieb ist ...), hier ein paar Inspirationen für die Urlaubsplanung.

**Den besten Platz sichern:** Morgens, am besten noch schnell vor dem Frühstück, das Badehandtuch geschnappt und schnell den besten Platz gesichert – egal ob auf dem Bett, Sofa, Gartenstuhl oder wo auch immer dein Lieblingsplatz ist. Nicht dass der dir noch weggeschnappt wird. Reserviert ist reserviert und dann kann es beruhigt mit dem Urlaubsfrühstück weitergehen.

**Yoga:** Wie wäre es mit ein bisschen Entspannung zum Start in den Tag? Wir haben am letzten Wochenende das folgende Video für Schulter- und Nackenverspannungsgeplagte getestet und für gut befunden: <https://www.youtube.com/watch?v=Nwg5j55gicl>.

**Sonnenuntergang:** Was gibt es Schöneres als einen orange-roten Sonnenuntergang in romantischer Abendstimmung? Zugegeben, die laue Abendluft ist vielleicht noch nicht so ganz lau, aber wozu gibt es schließlich die gute, alte Funktionsjacke?



### Tagesreisen machen:

Die Dinge, die man derzeit machen kann, halten sich ja in Grenzen. Gegen eine Tagesreise bspw. zur Geltinger Birk, an die Westküste, auf ein Fischbrötchen an den Kappeler Hafen oder einen Bummel an der Eckernförder Bucht spricht allerdings nix. Wenn die Sommerbesucher der anderen Bundesländer schon nicht da sind, bleibt umso mehr Platz für uns. Mit einer besonderen Musik auf den Ohren im Bus, Auto oder Zug kann auch auf (nicht ganz so) großen Touren Urlaubsstimmung aufkommen. Mit einem „ich war hier“-Foto kann man daran auch wunderbar die Lieben teilhaben lassen – gerade wenn diese sich außerhalb von Schleswig-Holstein aufhalten und Küsten-Fernweh haben (#dortlebenwoandereurlaubmachen).

**Postkarte schreiben:** Wann hast du das letzte Mal einen lieben Urlaubsgruß an die Daheimgebliebenen (haha) geschrieben und ihnen von deinen Erlebnissen vorgeschwärmt? Keine weite Reise muss nicht keine Postkarten schreiben heißen.

**Alkoholfreie Cocktails mischen:** Hier haben wir euch zwei Rezepte zu unsere Lieblingscocktails herausgesucht. Vielleicht schmecken sie dir ja auch und erinnern dich an den Geschmack von Sommer.

### Piña Colada

(Quelle: <https://www.rewe.de/rezepte/alkoholfreie-pina-colada/>)

#### Zutaten für 2 Gläser

150 ml Ananassaft  
50 ml Kokosmilch  
25 ml Schlagsahne  
1 EL Zucker  
2 Scheiben Ananas  
2 Cocktail Kirschen  
1 EL Kokosraspel  
2 Schaschlikspieße  
Eiswürfel

#### Zubereitung

Ananassaft, Kokosmilch, Sahne und Zucker in einen Shaker füllen und gut durchmischen. Eiswürfel in die Gläser geben und die Piña Colada darüber gießen. Ananas zerteilen und gemeinsam mit einer Cocktailkirsche auf einen Schaschlikspieß spießen. Spieß in die Piña Colada stecken und mit Kokosraspeln garnieren.

### Ipanema

(Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1352881240037873/Ipanema.html>)

#### Zutaten für 2 Gläser

Zwei halbe Limetten  
4 EL brauner Rohrzucker  
Maracujasaft  
Ginger Ale  
Gestoßenes Eis (Crushed Eis)

#### Zubereitung

Die Limette noch einmal durchschneiden und im Glasboden stößeln. Rohrzucker und gestoßenes Eis dazu geben und mit halb Saft, halb Ginger Ale das Glas auffüllen.

**Mittelmeerfeeling:** Wenn dir die heimische Ostsee noch zu kalt ist, kannst du dir natürlich auch die Badehose schnappen und die Badewanne volllaufen lassen. Das Beste an der Sache ist: Das Mittelmeer hat auf Palma de Mallorca gerade Temperaturen von 17° Grad. Mithilfe des Warmwasserventils lässt sich da bei dir zu Hause hoffentlich noch einiges mehr herausholen.

**Urlaubsflair:** Für ein bisschen Südseeflair empfehlen wir den folgenden Youtubeclip als Bildschirm-schoner in Dauerschleife: <https://www.youtube.com/watch?v=DGIXT7ce3vQ>.

**Flora und Fauna:** Für begeisterte Naturbeobachter\*innen empfehlen wir die TerraX-Dokureihe *Sieben Kontinente – Ein Planet* aus der ZDF-Mediathek (<https://www.zdf.de/dokumentation/terra-x/sieben-kontinente-ein-planet-australien-100.html>), bei der ihr neben beeindruckenden Bildern vielleicht auch noch das ein oder andere neue Tier kennenlernen könnt. Sieben Kontinente – das passt ja auch für eine ganze Woche Urlaub, sozusagen als der alternative Ausflug.

### Nach dem Urlaub

**Hotelbewertung schreiben:** Wie war der Service in deinem Urlaub? Hat das Essen geschmeckt? War das Bett bequem? Welche Verbesserungsempfehlungen gibt es für deinen „Urlaubsanbieter“? Vielleicht ist dir ja gerade nach ein bisschen scherzhaftem Nörgeln.

**Wäsche waschen:** Das ist doch wirklich der Teil vom Urlaub, der so gar keinen Spaß macht. Egal, wo man gewesen ist, grundsätzlich landen dreimal so viele Klamotten im Koffer wie nötig. Und diese ewigen Überlegungen, was eingepackt werden muss, weil man vorher nie weiß, wie das Wetter wird. Und das, was noch sauber ist, ist trotzdem meist hinterher ganz verknittert - definitiv ein klarer Vorteil vom Urlaub zu Hause, in dem man lässig aus dem Schrank leben kann.

**Anderen von deinem Urlaub vorschwärmen:** Jetzt, wo du wieder angekommen bist, kannst du guten Gewissens dein Handy wieder anschalten, und mal alle Leute anrufen, denen du deine Tour angekündigt hast ... und schön eine Runde vorschwärmen, wo du überall gewesen bist und was du alles gesehen hast. Ein paar kräftige Übertreibungen und Ausschmückungen sorgen vielleicht auch für den einen oder anderen Lacher auf der anderen Seite der Leitung.

Natürlich ist uns bewusst, dass all die Dinge kein Ersatz für etwas sind, auf das man sich lange gefreut hat. Aber die Zeit mit Dingen zu füllen, die Spaß bringen, hilft vielleicht trotzdem ein kleines bisschen. Und ganz nebenbei hat Corona in deinem Alltag mal ein paar Stunden keine Rolle gespielt.

Wir freuen uns über Berichte von dem einen oder anderen Urlaubserlebnis.

**Wir wünschen euch eine gute Reise und vor allem viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

