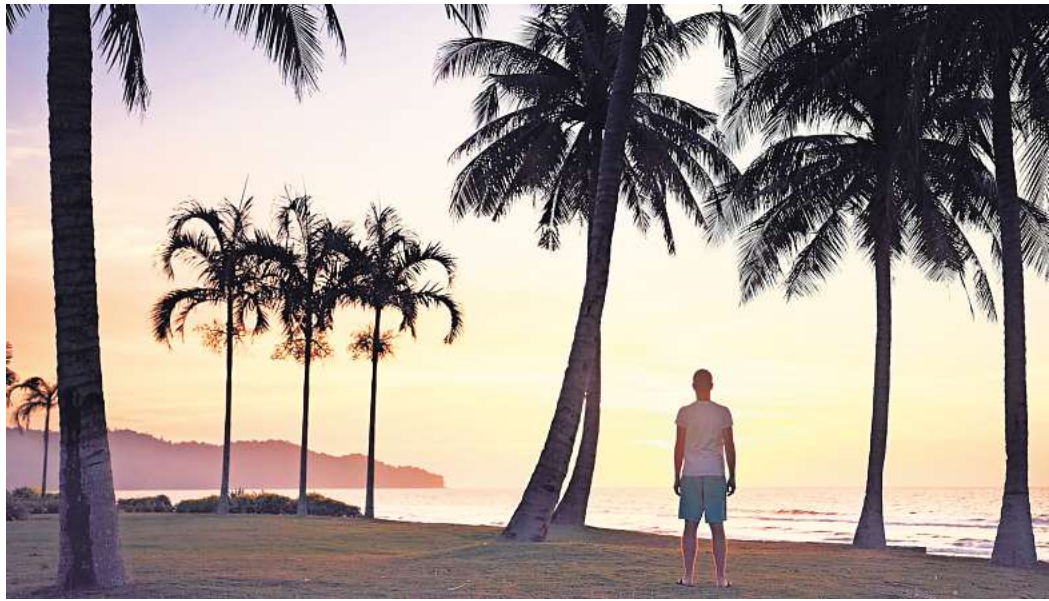


Der Mensch und das Mehr

FERNWEH KANN INSPIRIEREN ODER RASTLOS MACHEN, manche sind gar süchtig danach, zu verreisen. Wann wird Wanderlust zu einer Kraftquelle – und wann zur Sucht?

Es gibt Menschen, die nicht nur einige Wochen im Jahr Urlaub machen, sondern ständig unterwegs sind. Das Fortsein ist für sie Teil der Lebensführung: Da ist Weltrekordhalter Luca Pferdmenges, der mit nur 23 Jahren alle Länder der Erde besucht hat. Andere erkunden Länder wie Kenia oder den Irak mit dem Motorrad oder leben als Familie mit zwei Kindern jeden Monat in einem anderen Land.



Um das Wort Fernweh werden wir Deutsche mancherorts beneidet. Foto: chalabala/imago-images.de

Fernweh ist ein deutsches Wort, um das uns viele Sprachen beneiden. Es klingt poetisch – und kann doch zu einem Dauerzustand werden. Wer ständig vom Immer-woanders-Sein träumt, könnte sich irgendwann fragen: Ist das noch normal – oder schon eine Art Sucht?

Die meisten Menschen kennen das: Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Kaum zurück, planen sie die nächste Reise, scrollen durch Flugbüros oder speichern Reels von Stränden. Doch bei manchen wird aus der Vorfreude ein ständiger Drang: immer weg, immer weiter.

Diese Rastlosigkeit hat sogar einen Namen, wie der belgische Kulturanthropologe Noel B. Salazar erklärt. Sprach man früher von „Dromomanie“ oder „travelling fugue“, einem unkontrollierbaren Drang, zu reisen, ist heute eher von Reiseverlangen (englisch „travel craving“) die Rede. Ob es sich dabei um eine echte Sucht handelt, ist umstritten, aber das Gefühl ist echt: Menschen berichten von innerer Unruhe oder Angst, wenn sie längere Zeit nicht unterwegs sein können.

Eine Studie beschreibt dieses Gefühl als ein „kognitiv-emotionales Ereignis“: Gedanken, Bilder und Emotionen kreisen so stark ums Reisen, dass das Ausbleiben der Erfahrung frustrierend oder sogar quälend wirkt – fast wie kleine Entzugsscheinungen. In Zeiten von Pandemie-Lockdowns und Reisebeschränkungen war

dieses „Reiseverlangen“ besonders stark zu beobachten, heute wird es vor allem durch die ständige Präsenz von Stränden und Sonnenuntergängen in unseren Social-Media-Feeds befeuert.

Das sinnstiftende Element des Reisefiebers wird auch von jenen wahrgenommen, die im Tourismusgeschäft ihr Geld verdienen – und durch neue Technologien werden wir von ihren Werbemaßnahmen immer persönlicher angesprochen: „Menschen haben sehr unterschiedliche Wünsche und Sehnsüchte. Der Tourismussektor greift auf sämtliche Mythen zurück, weil er möglichst viele Bedürfnisse ansprechen will“, so Salazar.

Reisen ist grundsätzlich etwas Schönes. Doch Fachleute betonen, dass Fernweh dann problematisch wird, wenn es zu einer Flucht vor sich selbst oder dem Alltag wird. Wer nie ankommt, nie zur Ruhe findet und sich nur dann lebendig fühlt, wenn die nächste Buchung bestätigt ist, sollte hellhörig werden.

Michael Brein, Sozialpsychologe aus den USA, kennt die Me-

chanismen dahinter. „Manche nutzen Reisen, um dem Leben zu Hause zu entkommen oder zu vermeiden, dauerhaft mit der Realität umzugehen. In einem atemlosen Tempo zu reisen und sich dem Rausch hinzugeben, ein Land nach dem anderen zu besuchen, könnte eine Form von Eskapismus sein, der als das Erkunden exotischer Urlaube getarnt ist“, so Brein. Reisen könne dahingehend süchtig machen, dass Dopamin unsere Belohnungsbahnen überflutet und wir nach immer mehr Neuartigkeit verlangen.

Gleichzeitig habe das Reisen vor allem Vorteile: „Der schnellste Weg, um sich gut zu fühlen, besteht darin, zu reisen, andere Menschen zu treffen und Erfahrungen zu teilen“, sagt Brein. Auch wenn man motiviert sei, sich mit seinem Leben auseinanderzusetzen, könne das Reisen sehr hilfreich sein. „Es schafft Distanz und Raum zum Nachdenken. Aber wer es nur nutzt, um dauerhaft Probleme zu vermeiden, lebt ungesund.“

Wer ohne die nächste Reise

nicht zur Ruhe kommt, kann gegensteuern – auch wenn „Reisesucht“ keine anerkannte Sucht ist. Hilfreich sind Selbstreflexion, stabile Routinen und soziale Bindungen, die den Drang abschwächen. Auch bewusst reisefreie Phasen können helfen.

Reiseforscher wie Brein beobachten überwiegend wohltuende Effekte schöner Urlaube: So habe das Reisen in vielen Fällen nicht unbedingt nur etwas mit dem Entdecken des Unbekannten zu tun. Denn viele Urlauber suchen nicht nach Abenteuer, sondern nach Entspannung und Wiederholung. „Viele Menschen suchen die Wiederholung wunderbarer Erinnerungen. Viele kehren immer wieder an dieselben Orte zurück, weil sie dort positive Erfahrungen gemacht haben“, erklärt Brein.

Ob das Reisen einen positiven Effekt auf uns hat, liegt also stark in der Antwort auf die Frage begründet, ob wir aus Abenteuerlust und Freude reisen oder eher das Gefühl haben, verreisen zu müssen, weil wir unser Leben ansonsten nicht ertragen.

Mit Ticket-Splitting können Bahnreisende viel Geld sparen

Zwei Fahrkarten statt einer – und plötzlich kostet die Bahnfahrt deutlich weniger. Wie funktioniert dieser Trick und worauf sollten Reisende achten?

Bahnfahren ist bequem, aber oft teuer. Gerade wer spontan bucht oder eine längere Strecke zurücklegen möchte, ärgert sich über hohe Preise bei der Deutschen Bahn. Doch nicht immer ist der teuerste Tarif alternativlos. Mit einem einfachen Trick – dem sogenannten Ticket-Splitting – können Reisende deutlich sparen, ohne längere Fahrzeiten oder komplizierte Umstiege in Kauf nehmen zu müssen.

Die Methode ist nicht neu, aber bislang wenig bekannt: Statt ein durchgehendes Ticket für die gesamte Strecke zu kaufen, teilen Reisende ihre Verbindung in zwei oder mehr Abschnitte auf. Dabei bleibt man mitunter sogar im selben Zug sitzen und kommt zur gleichen Zeit am Ziel an – nur der Preis fällt oft erstaunlicherweise viel niedriger aus.

Das Prinzip ist simpel: Wer etwa von München nach Berlin fährt, muss nicht unbedingt ein einziges Ticket buchen. Es kann günstiger sein, die Fahrt in zwei Teilstrecken zu unterteilen, zum Beispiel München–Halle/Saale und Halle/Saale–Berlin. Beide Tickets gelten im selben Zug, doch der Gesamtpreis kann deutlich niedriger sein als die Direktverbindung. In manchen Fällen ist der Effekt besonders groß: Aus Fahrkarten für 80 oder 90 Euro werden plötzlich Tickets für weniger als 30 Euro. Der Grund liegt in der komplexen und teils undurchsichtigen Preisstruktur der Deutschen Bahn. Einzelne Streckenabschnitte sind oft Teil von Sparpreisaktionen oder günstiger kalkuliert, sodass die

Kombination von Teilstrecken den Endpreis erheblich drücken kann.

So verlockend das Ticket-Splitting klingt, ganz ohne Haken ist der Trick nicht. Wer mehrere Tickets kauft, verliert unter Umständen bestimmte Fahrgastreuechte. Bei einer durchgehenden Fahrkarte gilt etwa, dass Reisende bei Verspätungen oder Zugausfällen Anspruch auf Ersatzbeförderung haben. Bei zwei getrennten Tickets kann das komplizierter werden: Verspätet man aufgrund einer Verspätung einen Anschlusszug,

verfällt unter Umständen die zweite Fahrkarte.

Auch Sitzplatzreservierungen können unpraktisch werden. Wer zwei Tickets hat, muss eventuell für jede Teilstrecke separat reservieren und riskiert, während der Fahrt den Platz wechseln zu müssen. Im besten Fall bleiben Reisenden im selben Wagen, im schlechtesten Fall sitzen sie für unterschiedliche Abschnitte an verschiedenen Orten. Trotz der Einschränkungen kann Ticket-Splitting ein echter Spartipp sein, vor allem dann, wenn man ohnehin im selben Zug sitzen bleibt. Wich-

tig ist, vor der Buchung die Preise genau zu vergleichen. Ein Blick auf mögliche Zwischenhalte der Verbindung genügt oft, um eine günstigere Aufteilung zu finden.

Praktisch: Auch ohne spezielle App lässt sich Ticket-Splitting direkt im DB Navigator ausprobieren. Einfach die gewünschte Strecke suchen, den Preis notieren und dann dieselbe Verbindung mit einem Zwischenstopp eingeben. Mit etwas Glück zeigt sich schnell, dass zwei Teilstrecken günstiger sind als die durchgehende Verbindung.

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich – ohne es zu wollen und zu spüren – immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

Sonderaktion 30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage gültig

Restaurieren von Teppichen aller Art
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

MIX Markt

Gültig ab Montag 13.10. bis Samstag 18.10.2025*

Wurstchen „Sosiki Doktorskie“ eigener Art 1600 g Pack, 1 kg = 6,25
„Sosiki iz kurinogo mjasa“ Geflügelwürstchen geräuchert 450 g Pack, 1 kg = 7,32

TOP ANGEBOT 10,-
Grobe Brühwurst „Koniachny“ nach Art einer Kochsalami 350 g St., 1 kg = 10,26
„Servalat Kremloff“ Kochsalami, heißgeräuchert 300 g St., 1 kg = 10,97

3.29
Kochsalami „Servalat Diplomat“, heißgeräuchert 260 g Pack, 1 kg = 11,50
Rinder-Kochsalami „Servalat Kawkazskij“, heißgeräuchert 280 g Pack, 1 kg = 10,68

2.99
„Brjuschina koptschonaja“ Schweinebauch gepökelt und geräuchert 300 g Pack, 1 kg = 12,64
„Salo nastojaschee“ Schweinebauch gepökelt und mariniert 100 g, 1 kg = 10,50

3.79
„MOROZOFF“ Teigtaschen „Pelmeni“ mit Hühnerfleischfüllung, 450 g Btl., 1 kg = 4,43
„Krasnaja zena“ Teigtaschen mit Schweinefleischfüllung, 1 kg Pack 4.79
„Khinkali“ Teigtaschen mit Fleischfüllung vorgegart, 400 g Btl., 1 kg = 7,48

1.99
Teigtaschen mit Kartoffeln „Warenik“ 450 g Pack, 1 kg = 4,43
„MORELOFF“ Argentinischer Seehecht ohne Kopf, ausgenommen, tiefgefroren 800 g Pack, 1 kg = 6,24
Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl., 1 kg = 4,99

2.99
Frisch eingesäuertes Weißkohl mit Möhren 900 g Eimer, Abtr. 1 kg = 4,43
Eingelegte Gurken mit Knoblauch 640 g Gl., Abtr. 1 kg = 5,24
Feingebäck versch. Sorten je 400 g Btl., 1 kg = 2,98

4.99
TOP ANGEBOT 1.99

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden verbundenen Märkten:

Mo-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt 18 OHG
Sa 09:00 - 18:00 Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mo-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt 122 OHG
Sa 09:00 - 18:00 Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mo-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt Hannover
Sa 09:00 - 19:00 Inhaber: Dmitri Kuschiy
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Implantologie

dr. hecht zahnärzte

Endlich wieder feste Zähne

Allein im vergangenen Jahr wurden allein in der Bundesrepublik fast 1,4 Millionen Zahnimplantate gesetzt. Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür – aus gutem Grund.

Herr Dr. Hecht, Sie bieten Betroffenen eine dauerhafte stabile Methode der Prothesenbefestigung, die ihnen wieder mehr Lebensqualität schenkt. Wie geht das?

Dr. Hecht: In einem kurzen und schonenden chirurgischen Eingriff setzen wir Implantate dauerhaft in den Kiefer ein. Dies funktioniert erfahrungsgemäß schmerz- und stressfrei, meist genügt sogar eine einzige Sitzung.

Was ist der besondere Unterschied zu anderen Verfahren?

Dr. Hecht: Lockere Prothesen – vor allem im Unterkiefer – verrutschen beim Sprechen, Lachen oder Kauen. Anders bei einer Befestigung mit Implantaten: An diesen wird die Prothese mit Druckknöpfen befestigt, ähnlich wie beim Schließen einer Jacke. So entstehen keine unangenehmen Druckstellen, die Prothese bleibt an Ort und Stelle und ist von außen nicht als Prothese zu erkennen.

Die Implantat-Lösung sorgt also wieder für mehr Selbstsicherheit und Wohlbefinden im Alltag?

Dr. Hecht: Genau. Immer wieder hören wir von unseren behandelten Patienten, dass sie sich beim Lachen und essen keine Gedanken mehr um die Prothese machen – sorgenfrei wieder in einen Apfel oder ein Steak beißen zu können, ist für viele ein absolutes Highlight und ein Glücksmoment.

Ist das für jeden möglich?

Dr. Hecht: Grundsätzlich ja.

Voraussetzung ist, dass genug Kieferknochen vorhanden ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so verstehen wir uns in unserer Praxis bestens auf dessen Aufbau und können so eine Behandlung meist trotzdem möglich machen. Wichtig ist auch, Implantate so früh wie möglich zu setzen, um Knochenabbau gar nicht erst entstehen zu lassen. Wir beraten gerne zu individuellen Lösungen!

Dr. Christoph Hecht
Fachgebiete:
→ Implantologie
→ Parodontologie und Endodontie
→ Ästhetische Zahnmedizin

Jetzt Termin vereinbaren!
Wir freuen uns auf Sie!

www.zahnaerzte-hecht.de
Tel.: 0511 - 326109
Marienstraße 57, 30171 Hannover

Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Unterhaltung **hallo** wochenende