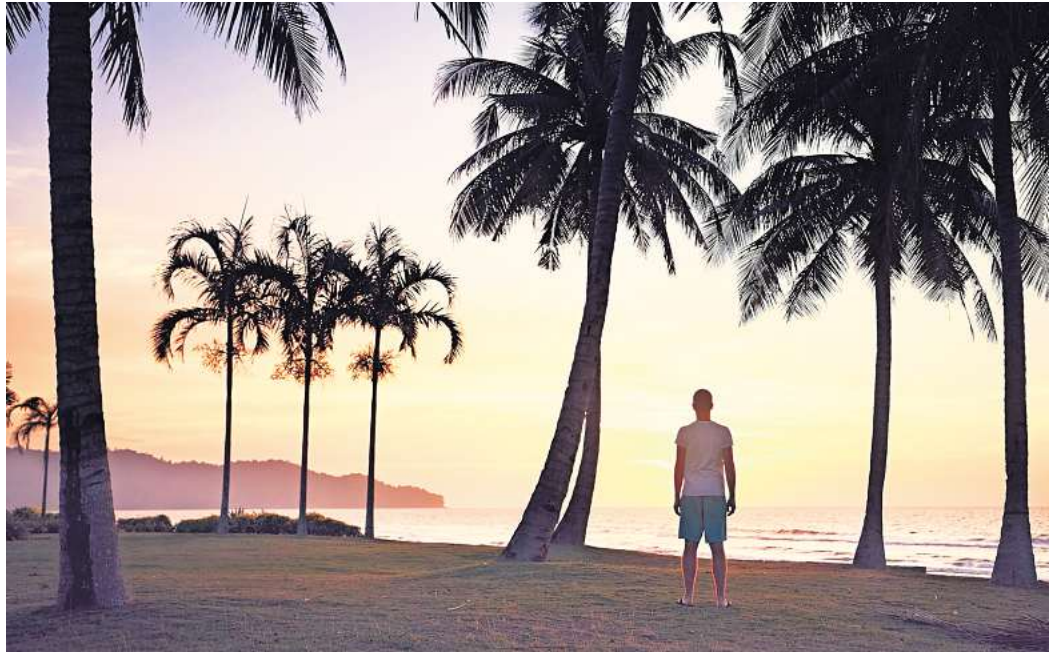


# Der Mensch und das Mehr

**FERNWEH KANN INSPIRIEREN ODER RASTLOS MACHEN,** manche sind gar süchtig danach, zu verreisen. Wann wird Wanderlust zu einer Kraftquelle – und wann zu einer Sucht nach dem Immer-woanders-Sein?

Es gibt diese Menschen, die nicht nur einfach einige Wochen im Jahr Urlaub machen, sondern die ständig unterwegs sind. Das Fortsein ist für sie Teil der Lebensführung geworden: Da ist Weltrekordhalter Luca Pferdmenges aus Deutschland, der mit nur 23 Jahren bereits 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. 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 normale Reiselust – oder schon eine Form von Sucht?



Immer unterwegs – wenn Fernweh zum Dauerzustand wird, verschwimmen die Grenzen zwischen Inspiration und Rastlosigkeit. Foto: chalabala/imago-images.de

Die meisten Menschen kennen das: Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub. Kaum zurück, planen sie die nächste Reise, scrollen durch Flugbörsen 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 Entzugserscheinungen. In Zeiten von Pandemielockdowns 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. Aus anthropologischer Sicht lässt sich laut Salazar das „Phänomen als Ausdruck gesellschaftlicher Trends verstehen – des ständigen Suchens nach Neuem, nach Identität oder nach Sinn durch Mobilität“.

Das sinnstiftende Element des Reisefiebers wird natürlich auch von jenen wahrgenommen, die im Tourismussegment ihren Lebensunterhalt 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 – die Marketingsprache nennt das Marktsegmentierung“, 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, in Zeiten von Pandemielockdowns und Reisebeschränkungen war dieses „Reiseverlangen“ besonders stark zu beobachten, heute wird es vor allem durch die ständige Präsenz von Stränden und Sonnenuntergängen

verlieren darüber langfristige Bindungen oder verpassen Chancen im Job, andere geraten unter finanziellen Druck. Michael Brein, Sozialpsychologe aus den USA, kennt die Mechanismen 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 wohlthuende 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. So ist es nicht ungewöhnlich, dass manche Menschen 30 Jahre lang jeden Sommer in dieselbe Ferienwohnung an der Ostsee fahren oder sich einen Landsitz in der Toskana zulegen. „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.

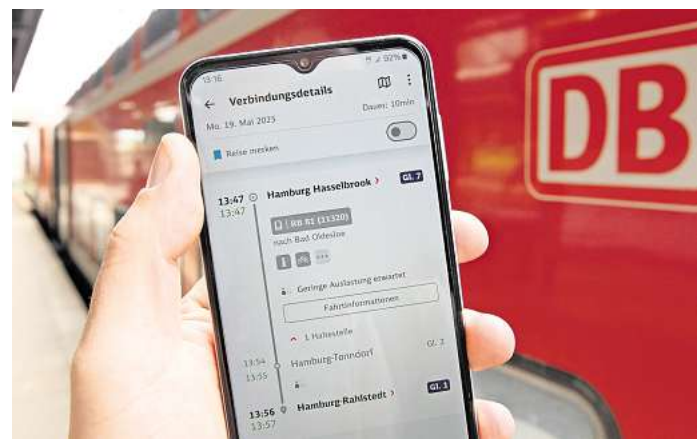
# Mit Ticket-Splitting können Bahnreisende viel Geld sparen

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.

ckets 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.

**NICHT GANZ OHNE HAKEN** 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: Verpasst man aufgrund einer Verspätung einen Anschlusszug, verfällt unter Umständen die zweite Fahrkarte.



Verlockende Variante: Mit dem Ticket-Splitting können Bahnreisende viel Geld sparen. Symbolfoto: Imago/Bode

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 Reisende 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. Wichtig 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.

**MIX Markt**

Gültig ab Montag 13.10. bis Samstag 18.10.2025\*

- Wurstchen „Sosiski Doktorskie“ eigener Art 1600 g Pack, 1 kg = 6,25
- „Sosiski iz kurinogo mjasa“ Geflügelwürstchen geräuchert 450 g Pack, 1 kg = 7,32
- „MOROZOFF“ Teigtaschen „Pelmeni“ mit Hühnerfleischfüllung, 450 g Btl, 1 kg = 4,43
- „Krasnaja zena“ Teigtaschen mit Schweinefleischfüllung, 1 kg Pack 4.79
- „Koniachniy“ nach Art einer Kochsalami 350 g St, 1 kg = 10,26
- „Servalat Kremloff“ Kochsalami, heißgeräuchert 300 g St, 1 kg = 10,97
- Teigtaschen mit Kartoffeln „Warenik“ 450 g Pack, 1 kg = 4,43
- „Khinkali“ Teigtaschen mit Fleischfüllung vorgegart, 400 g Btl, 1 kg = 7,48
- Kochsalami „Servalat Diplomat“, heißgeräuchert 260 g Pack, 1 kg = 11,50
- Rinder-Kochsalami „Servalat Kawkazskij“, heißgeräuchert 280 g Pack, 1 kg = 10,68
- „MORELOFF“ Argentinischer Seehecht ohne Kopf, ausgenommen, tiefgefroren 800 g Pack, 1 kg = 6,24
- Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl, 1 kg = 4,99
- „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
- 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

\*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden verbundenden 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 dauerhaft 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.

Jetzt Termin vereinbaren! Wir freuen uns auf Sie!

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

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