

Freizeitkrankheit in den Ferien

Leute, die im normalen Alltag entspannen und Dinge machen, die einem Spaß machen, beginnen die Ferien mit weniger Druck. Sie bleiben meistens auch die ganzen Ferien gesund.

„Viele schufteten bis zu ihrem Urlaub an der Belastungsgrenze. Dabei sorgen Stresshormone dafür, dass der Körper funktioniert,“ sagt **Thomas Löscher**, Tropenmediziner an der **Ludwig-Maximilians-Universität in München**. Fällt der Stress von einem ab, werden die Hormone nicht mehr ausgeschüttet. "Dann kann man in ein Loch fallen", sagt der Experte für Infektionskrankheiten. Diese Menschen scheint die Entspannung stets krank werden zu lassen. Niederländische Forscher haben dem Phänomen einen Namen gegeben: **Leisure Sickness**. Das lässt sich mit "**Freizeitkrankheit**" übersetzen.

Psychologe **Roland Raible** aus **Wangen in Baden-Württemberg** kennt das Phänomen, dass Menschen pünktlich mit Ferienstart krank werden: "Die Leute machen sich, wenn sie entspannen, gewissermaßen frei für Krankheiten", sagt er. Auch wenn es kein bewusster Prozess sei, den ein Mensch steuern könne.

Anfällig sind vor allem Menschen, die auf der Arbeit unter großer Anspannung stehen. Sie versuchen, durchzuhalten und diese Belastung auszuhalten. "Das bringt den Organismus dazu, dass er seine Reserven bereitstellt", erklärt **Raible**. Fällt die Belastung weg, müsse sich der Organismus nicht mehr anstrengen. Der Körper ist dann anfälliger, die Widerstandskraft schwächer. Das kann sich mental, aber auch körperlich auswirken. **Raible** hält die Kombination aus beruflicher Beanspruchung und persönlicher Konstitution für die Ursache des Übels.

Vorbeugend rät der Doktor **Thomas Löscher**, regelmäßig Pausen bei der Arbeit einzulegen und nicht stundenlang am Stück durchzuarbeiten. Im Job sollte man zudem lernen, Belastungen zu erkennen und bewusst zu entspannen. "Zurücklehnen, einen Kaffee trinken und die Arbeit kurz liegen lassen", sagt der Psychologe.

Wer verreist, sollte sich davor Zeit geben, langsam zur Ruhe zu kommen. Starker Stress bis unmittelbar vor einer langen Autofahrt oder einem Flug sei nicht gut für den Körper, sagt **Löscher**. "Lieber fährt man erst ein, zwei Tage nach Urlaubsbeginn weg."

Diskutieren Sie im Kurs:

Haben Sie Stress in der Arbeit?

Stehen Sie auf der Arbeit unter großer Anspannung?

Schuften Sie in Ihrer Arbeit an der Belastungsgrenze?

Sind Sie manchmal mit Ferienstart krank?

Entspannen Sie im normalen Alltag? Wie? Legen Sie regelmäßig Pausen bei der Arbeit zu?

Was ist das „eine Freizeitkrankheit“?

Podívejte se na video - Die gefürchtete Freizeitkrankheit (0:10 - 1:06) <https://www.youtube.com/watch?v=XOP7Vi975Z4>

1. Was kennen viele allzu gut?
2. Was machen wir täglich und kerngesund?
3. Wann geht es mit dem Immunsystem und der Gesundheit bergab?
4. Wie bezeichnen die Psychologen dieses Phänomen, unter welchem mehr als eine Viertelmillion Deutsche leiden?
5. Wie lange dauert das, bis man erste Symptome verspürt?
6. Wann fangen die Leiden an?
7. Was erwartet einen zunächst, statt den Urlaub zu genießen zu können?

jme/dpa. So kommen Sie gesund durchs lange Wochenende. 24.05.2017 [on-line]. [Abfragedatum: 2. 7. 2018]. Zugänglich von: <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/leisure-sickness-wie-sie-gesund-durch-den-urlaub-kommen-a-1149085.html> >.

