

11.8.2011

Schnupfenspray statt Sonnencreme

München. Es ist wohl jedem schon passiert. Kaum entflieht man dem Stress im Beruf und freut sich auf die verdienten Ferien, da geht es plötzlich los mit Erkältung und Co. Dem können Betroffene vorbeugen.

Endlich Urlaub - und schon kratzt der Hals, und der Schädel dröhnt. Ärgerlich, wenn wegen Schmerzen und Schnupfen der Südseestrand auf dem Spiel steht. Viele Menschen werden krank, sobald sie frei haben und sich entspannen. "Freizeit-Krankheit" nennen das die Psychologen. "Seit Montag liege ich also mit Husten im Bett, kriege in regelmäßigen Abständen Kopfschmerzen und mache zu allen möglichen Tageszeiten Mittagsschlaf. Mein Körper ist komisch. Ich kann doch jetzt nicht krank sein! Ich fliege Freitag nach Spanien!", schreibt eine Schülerin aus Sachsen-Anhalt im Internet.

Wem es wie ihr geht, wer am Wochenende oder im Urlaub Einschlafprobleme hat, Kopfschmerzen und eine bleierne Müdigkeit verspürt, oder Fieber und Schnupfen bekommt, der könnte von dem "Leisure-Sickness-Syndrom" zu deutsch "Freizeit-Krankheit-Syndrom" betroffen sein.

Im Jahr 2001 erwähnten zwei niederländische Psychologen der Universität Tilburg in einer wissenschaftlichen Arbeit zum ersten Mal den Namen dieses Syndroms. Sie beobachteten, dass viele Menschen in ihrer Freizeit krank werden - und das nicht, weil sie sich ein Virus eingefangen hatten, sondern aus psychosomatischen Gründen.

Besonders anfällig sind laut Expertin Julia Scharnhorst ehrgeizige, motivierte Menschen, die sich zu wenige Pausen im Alltag gönnen, auch in ihrer Freizeit arbeiten und zu Hause nicht von der Arbeit abschalten können. Erst in den Auszeiten nehmen diese Menschen wahr, wie es ihnen tatsächlich geht. Für die Diplompsychologin ist die "Freizeit-Krankheit" ein "Phänomen unserer Zeit". Heutzutage könne man unbegrenzt arbeiten, im Restaurant am Laptop sitzen und während dem Fahrradfahren geschäftliche Telefonate führen.

Dass vor allem in Ruhezeiten die Krankheiten kommen, sei nicht verwunderlich, sagt Scharnhorst. "Wer unter Dauerstress steht, hat einen erhöhten Adrenalinpiegel. Dies führt dazu, dass das Immunsystem auf Hochtouren arbeitet." Wenn der Stress nachlässt, nutze das Immunsystem die Zeit, sich zu erholen. Die körperliche Abwehr lasse nach, die Anfälligkeit für Infekte steige.

Der Diplompsychologe Louis Lewitan (München) hält das Leisure-Sickness-Syndrom für eine "Mode-Diagnose", die nur vordergründig hilfreich ist. Hinter dem angeschlagenen Immunsystem, Kopfschmerzen oder Müdigkeitsattacken stecke ein viel tieferes Problem: Betroffene müssten sich Gedanken über ihre Identität machen und sich fragen: Wozu bin ich da, was mache ich aus meinem Leben? "Wenn ich mich nur über meine Leistung definiere, mache ich mich abhängig davon. Und wenn ich keine Leistung mehr bringe, bin ich zum Scheitern verurteilt," argumentiert der Stress-Experte. Menschen, die immer auf der Überholspur leben, seien auf dem besten Weg zum Burnout. Freizeit sei für sie keine Chance, sich zu Erholen und sich Gutes zu tun. Deshalb verlernten arbeitswütige Menschen mit der Zeit, zu entspannen.

Denn: "Je weniger man sich entspannt, desto schwerer fällt es", sagt Lewitan, der das Buch "Die Kunst, gelassen zu bleiben", geschrieben hat. Menschen, die von der "Freizeit-Krankheit" betroffen sind, spürten "eine große Verantwortung gegenüber der Arbeit, vergessen aber die Verantwortung gegenüber sich selbst."

Um der "Freizeit-Krankheit" vorzubeugen oder gegen sie anzugehen, rät Jürgen Loga vom Burnout-Helpcenter in Löwenstein bei Heilbronn, den Alltag zu verändern. Neben gesunder Ernährung sei es wichtig, kleine Pausen während der Arbeit einzubauen und 20 Minuten täglich zu entspannen - egal ob Mittagschlaf, Meditation, oder romantische Minuten mit dem Partner.

Um stressimmuner zu werden, sollte man zudem einmal am Tag beim Spaziergehen, Treppensteigen, oder Fahrradfahren körperlich in Schwung kommen und zweimal die Woche mindestens für 30 Minuten einen Ausdauersport betreiben.

Wer vereist, sollte das laut Burnout-Experte mindestens zwei Wochen tun. "Der Urlaub muss ein völliges Wegkommen aus dem System Arbeit sein." Es sei wissenschaftlich erwiesen, dass der Körper 12 bis 13 Tage braucht, bis er alle Stresshormone abgebaut hat. Sonne und Sport beschleunigten in dieser Zeit den Abbau von Stresshormonen.

Dass es möglich ist, gegen die "Freizeit-Krankheit" etwas zu tun, beweist, "Kerstin", die in einem Internet-Forum schreibt: "Ich leide schon seit Jahren an diesem Syndrom und werde auch fast immer im Urlaub krank. Ich habe für mich in den letzten zwei Wochen beschlossen, dass man sich zur Ruhe zwingen muss. Konzentration auf nur eine Sache. Ich kann nun endlich wieder schlafen, bin nicht mehr jede Nacht um 4 Uhr wach. epd