

Die Freizeitkrankheit



Wenn Körper und Seele unter Dauerstress stehen und endlich Zeit zur Entspannung haben, kommt häufig die Freizeit-Krankheit

Fast jeder hat das schon erlebt: Da freut man sich in stressreichen Zeiten auf das Wochenende oder auf den Urlaub – aber dann wandert man erst mal ab ins Bett. Experten sprechen von der „Freizeit-Krankheit“. Die kommt, wenn Körper und Seele unter **Dauerstress** stehen und dann endlich Zeit zur Entspannung haben. Bei Stress arbeitet nämlich auch das Immunsystem auf Hochtouren: Es werden Stresshormone ausgeschüttet, die die Energiereserven mobilisieren. Die Folge können neben allgemeiner Anspannung und Nervosität auch erhöhter Blutdruck sowie Leber-, Magen- oder Darmerkrankungen sein. Lässt die Anspannung nach, fährt auch das Immunsystem herunter.

Besonders anfällig für die „Freizeit-Krankheit“ sind Menschen, denen das Abschalten schwerfällt. Und von denen gibt es immer mehr, denn die Arbeit ist heute präsenter denn je. Arbeiten kann man längst nicht mehr nur im Büro, sondern auch abends zu Hause am Computer oder während des Wochenendausflugs.

Ausreichende Pausen sind das A und O, um sich gegen die „Freizeit-Krankheit“ zu wappnen. Denn wenn der Körper regelmäßige Auszeiten hat, muss er sie sich nicht von sich aus nehmen, wann immer er kann.

Auch während der Arbeit Pausen fest einplanen

Gönnen Sie sich also Pausen. Machen Sie am Wochenende Ausflüge ohne Handy und Laptop, nehmen Sie abends ein wohltuendes Bad oder kuscheln Sie sich mit einem Buch aufs Sofa. Auch während des Arbeitstages sollten feste Pausen dazugehören: Ein entspanntes Mittagessen mit Kollegen und ein Spaziergang um den Block bringen neue Energie.

Wem das Abschalten schwer fällt, dem können Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training helfen.

Wirkungsvoll vor

beugen lässt sich auch mit Sport. Denn die Energie, die sich durch den Arbeitsstress im Körper anstaut, wird durch Bewegung abgebaut: Nach dem Sport entspannen sich die Muskeln und der Blutdruck sinkt. Mindestens einmal am Tag sollte man außer Atem kommen – egal, ob durch Radfahren, Treppensteigen oder den Sprint zum Bus. Und mindestens zweimal pro Woche sollten 30 Minuten Ausdauersport auf dem Programm stehen.

Wer außerdem noch viel frisches Obst und Gemüse isst, wenig Fett und Zucker konsumiert, der hat viel dafür getan, dass der Körper die erzwungenen Auszeiten nicht mehr braucht.

Buchtipps: Louis Lewitan, Die Kunst, gelassen zu bleiben, Ludwig Buchverlag, Oktober 2009, 19,95 Euro, ISBN-10: 3453164024.

Quelle: AOK Bayern