

## Immer krank im Urlaub? Das steckt dahinter

nk (CF)

**Kennen Sie das auch: Sie haben Urlaub, der Stress lässt nach und gerade dann werden Sie krank. Mittlerweile hat sich für dieses Phänomen die Bezeichnung "Freizeitkrankheit" etabliert. Schaffen Sie Abhilfe: Denn wenn Sie die Ursachen kennen, können Sie einen verschnehten Urlaub vermeiden.**

### Macht Urlaub krank?

Es könnte der Eindruck entstehen, dass es der Urlaub ist, der Sie krank macht. Schließlich sind Sie im [Beruf](#) meist topfit und gesund. Erst wenn der Stress nachlässt, setzt die Erkältung ein, und der lang ersehnte Urlaub steht auf dem Spiel. Wie die „Welt“ berichtet, beschäftigten sich bereits im Jahr 2001 zwei niederländische Psychologen der Universität Tilburg das erste Mal mit diesem Syndrom: Die Ursache dafür, dass so viele gerade in ihrer Freizeit anfällig für Krankheiten sind, ist psychosomatisch und Folge von zu viel Stress im Arbeitsalltag. ([Urlaub ohne Stress: So schaffen Sie es](#))



Krank im Urlaub? Das kann die "Freizeitkrankheit" sein (Quelle: imago)

### Folgen von Arbeitsstress verlagern sich in den Urlaub

„Menschen müssen wieder mehr Sorge dafür tragen, dass der Körper **Entspannung** findet“, so Psychotherapeut Andreas Soljan gegenüber „n-tv“. Genau diese Entspannung kommt im Arbeitsalltag häufig viel zu kurz. Dauerstress im Beruf führt zu einem erhöhten Adrenalinpiegel, der das Immunsystem am Laufen hält. Sobald der Stress nachlässt, gönnt sich Ihr Immunsystem eine Pause, und Sie werden anfälliger für Krankheiten.

### Vorbeugen durch regelmäßigen Stressabbau

Nach **Diplom-Psychologe Louis Lewitan** trifft die Diagnose „Freizeitkrankheit“ jedoch nicht den eigentlichen Kern des Problems, wie die „Welt“ berichtet. Demnach müssten sich Betroffene eher Gedanken über ihre Identität machen und sich fragen, was sie aus ihrem Leben machen wollen: „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“. Im schlimmsten Fall droht der „**Burnout**“. Beugen Sie am besten vor, indem Sie sich ganz bewusst entspannen – sowohl während, als auch nach der Arbeit.

### Kleine Pausen mit großer Wirkung

Planen Sie kleine Pausen während Ihres Arbeitstages ein. Diese sollten mindestens 20 Minuten dauern. Ob Mittagsschlaf, ein kleiner Spaziergang oder Meditation – Hauptsache Sie legen die Arbeit wirklich beiseite. Nach der Arbeit hilft regelmäßiger **Sport**, um Stress abzubauen. Auf keinen Fall sollten Sie Ihre Arbeit mit in den Urlaub nehmen. Wissenschaftler meinen, dass Stresshormone erst nach knapp zwei Wochen vollständig abgebaut werden. Entsprechend lang sollte auch Ihr Urlaub sein