

Krankenbett statt Strand

Die „Freizeitkrankheit“: Warum wir ausgerechnet im Urlaub krank werden

Mittwoch, 03.07.2013, 10:09 · von FOCUS-Online-Redakteurin Sybille Möckl



Endlich Urlaub! Doch manchmal kommt eine Krankheit dazwischen

dpa / Sebastian Widmann

Wochenlang erscheinen wir gesund und munter im Büro. Und pünktlich zum ersten Ferientag kommen die Kopfschmerzen. Psychologen nennen dieses Phänomen „Freizeitkrankheit“. Rund eine Viertelmillion Deutsche leidet darunter.

Endlich frei. Doch kaum ist der Schreibtisch aufgeräumt, der letzte Arbeitstag vorbei, da beginnt schon der Hals zu kratzen. Spätestens im Flieger in Richtung Urlaubsland dröhnt der Kopf. Pünktlich zum ersten Urlaubstag erwischt sie einen, die „Leisure Sickness“, zu Deutsch: „Freizeitkrankheit“. Statt Strand und Meer wartet im Urlaubsort zunächst einmal das Krankenbett.

Vor allem Berufstätige erwischt die „Leisure Sickness“, unter der am Wochenende oder im Urlaub rund drei Prozent der Deutschen leidet. Das ergab eine Studie von Wissenschaftlern der niederländischen Universität Tilburg. Wie häufig sich Berufstätige aus dem Urlaub heraus krank

melden, erfassen allerdings weder die Krankenkassen noch das Statistische Bundesamt. Die Diagnose „Freizeitkrankheit“ ist ein Phänomen der Neuzeit. Im Jahr 2002 hat der Niederländer Adrian Vingerhoets die Krankheit als erster beschrieben. Er litt selbst an dem Phänomen, das er sich nicht erklären konnte und lange verdrängte.

Mit der Entspannung kommt die Krankheit

Der Münchner Psychologe Louis Lewitan beschäftigt sich seit Jahren mit der „Freizeit-Krankheit“. „Viele Menschen werden krank, sobald sie sich entspannen“, erklärt der Stressexperte, der ein Buch mit dem Titel „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ geschrieben hat. Besonders gefährdet an der „Leisure Sickness“ zu erkranken, seien Workaholics und Perfektionisten, erklärt er. Menschen, die nicht abschalten können, die alles kontrollieren wollen und ständig unter Strom stehen.

Julia Scharnhorst vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen erklärt: „Der menschliche Körper ist eher für wellenförmige Belastung gedacht.“ Er brauche einen harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Doch der Körper mancher Menschen hat sich im Laufe der Zeit an die Daueranspannung und damit an einen stetig hohen Adrenalinpiegel gewöhnt. Das führt dazu, dass das Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. „Diese Menschen empfinden Leerlauf und Entspannung als Stress“, sagt Lewitan.

Die Psyche und das vegetative Nervensystem reagieren darauf, der Körper ermattet oder wird krank. Deshalb erleiden viele Berufstätige auch nachts oder im Urlaub einen Herzinfarkt und nicht während der größten Stressphasen, sagt Psychologin Scharnhorst. Sie erklärt dies mit dem sogenannten „Open-Window-Effect“: „Sobald der Adrenalinpiegel sinkt, will sich auch das Immunsystem endlich erholen.“ Viren und Bakterien können den Körper in der Folge einfacher angreifen.

Krankmachender Stress



Exklusive Entspannung auf Mallorca: Finca-Feeling im Hotel Can Simoneta FOCUS Online

Schuld an diesem krankmachenden Stress ist meist die innere Einstellung. Es geht weniger um die tatsächliche Arbeitsbelastung als um den persönlichen Umgang damit. „Betroffene messen sich an ihren Fehlern und nicht an ihren Erfolgen“, sagt Louis Lewitan. Und sie alle haben eines gemeinsam: „Sie nehmen die Warnsignale ihres Körpers nicht mehr wahr und leben unter andauernder Anspannung.“ In Ruhephasen überkomme sie dann die große Leere.

Erholungsphasen sind wichtig

Um der Wochenend-Krankheit zu entgehen, empfiehlt Scharnhorst, Erholungsphasen in den Alltag einzubauen. „Auch Ausdauersport baut Stresshormone ab.“ Zudem rät sie Betroffenen, die Zeit vor den Ferien sanft ausklingen zu lassen und im Urlaub nicht direkt die Füße hochzulegen, sondern anfangs etwas zu unternehmen. In ihre Praxis kommen regelmäßig Betroffene. „Viele bekommen bereits Migräne, wenn sie am Wochenende nur mal ausschlafen.“

Aus diesem Kreislauf kommen Betroffene nur mit viel Geduld wieder heraus. Denn je weniger sie entspannen, desto schwerer fällt es ihnen. Sie müssen die Fähigkeit abzuschalten wieder neu lernen.