

## Warum werden wir im Urlaub häufig krank?

**Kaum sind die heiß ersehnten Ferien da, liegen manche Erholungsbedürftige statt gemütlich im Liegestuhl plötzlich mit Fieber im Bett. Warum das so ist und wie Sie vorbeugen können**



Ein Schnupfen im Urlaub: Leider keine Seltenheit

Wer hat sich nicht schon vom überfüllten Schreibtisch an einen menschenleeren Strand oder auf die heimische Couch geträumt? Nichts erscheint in der Alltagshektik verheißungsvoller als endlich ein paar freie Tage. Leider passiert es aber erstaunlich oft, dass uns dann ausgerechnet im Urlaub ein Infekt außer Gefecht setzt, dass plötzlich [Migräne](#), Magen-Darm-Beschwerden oder eine fiese [Erkältung](#) zuschlagen. Persönliches Pech – oder gibt es eine wissenschaftliche Erklärung? Wir fragten zwei Experten nach den Ursachen und wollten wissen, wie man die erzwungene Bettruhe in den Ferien verhindern kann.

### Der Sturm vor der Ruhe

Vielleicht merken viele Bald-Urlauber es gar nicht. Aber in den letzten Wochen vor der Jobpause nimmt der Druck, alles aufzuarbeiten und ordentlich zu hinterlassen, häufig nochmal deutlich zu. „Die meisten Menschen treten in Vorleistung, wollen im Urlaub ein ruhiges Gewissen haben und bis dahin noch alles erledigen, das sich aufgestaut hat“, erklärt Dr. Nadja Behling, Ärztin am Psychosomatischen Fachzentrum Falkenried in Hamburg. „Dadurch verausgaben sie sich häufig, die Regeneration kommt zu kurz und der Stresshormonpegel steigt an.“ Der Organismus läuft in dieser Phase dank Adrenalin, [Cortisol](#) und weiteren körpereigenen Aufputschern auf Hochtouren, bringt volle Leistung. „In gewisser Weise bietet diese Überlastung kurzfristig sogar einen Schutz gegen

Infekte. Der Körper ist in Alarmbereitschaft und erlaubt es sich nicht, krank zu werden“, so Nadja Behling.



Dr. Nadja Behling ist Ärztin am Psychosomatischen Fachzentrum Falkenried in Hamburg

### **Von Hundert auf Null – und der Körper macht schlapp**

Können wir uns dann endlich tatsächlich in die Ferien verabschieden, kommt häufig der große Durchhänger. Die Anspannung fällt von uns ab, die Stresshormone werden gedrosselt und auf einmal macht sich ein schlappes Gefühl breit. War dieses Kratzen im Hals gestern auch schon da? Oder der dumpfe Kopfschmerz? „Zum einen wird der Körper durch den Abfall des Stresshormonpegels tatsächlich anfälliger für Infekte. Zum anderen wird das Ausmaß der Erschöpfung häufig erst so richtig deutlich, wenn man frei hat. Unter Anspannung schieben wir Unwohlsein oftmals beiseite, im Urlaub oder in der Freizeit wird es uns dann erst richtig bewusst“, weiß die Ärztin. Viele

Symptome erscheinen also gar nicht so urplötzlich, wie es scheint. Wir sind nur erst jetzt in der Lage, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten.



Louis Lewitan ist Diplom-Psychologe in München

### **Faulsein ist wunderschön... oder?**

Forscher haben dem Phänomen sogar einen Namen verliehen: „Leisure Sickness“, also Freizeitkrankheit. Nicht nur körperliche Faktoren, auch psychologische Aspekte spielen eine Rolle beim Auftreten der „Leisure Sickness“. Diplom-Psychologe Louis Lewitan aus München hat sich als Experte für Stressbewältigung mit dem Thema beschäftigt. Seine Erkenntnis: „Gerade perfektionistisch eingestellte Menschen mit hohem Pflichtbewusstsein, die sich stark über ihren beruflichen Einsatz definieren, sind gefährdet. Sie haben verlernt, wie man so schön sagt, einfach mal die Seele baumeln zu lassen.“ Fällt von einem Tag auf den anderen das gewohnte Leistungspensum weg, treten

oft Schuldgefühle auf. Der Abstand zur Arbeitswelt wird dann nicht als wohltuend empfunden, sondern der Betroffene erlebt sich mit einem Mal als minderwertig und nutzlos. „Eine Krankheit dient in einem solchen Fall – natürlich unbewusst – manchmal als Alibi“, meint Lewitan. „Wer krank ist, darf schließlich ausruhen und muss nicht befürchten, dabei als faul zu gelten.“ Mit Genießen und echtem Entspannen hat diese Not-Auszeit allerdings nichts zu tun.

### **So erholen Sie sich wirklich**

Zum Glück gibt es für jeden die Möglichkeit, dem Krankenlager in den nächsten Ferien vorzubeugen. „Leben Sie nicht nur von Urlaub zu Urlaub – mit dem Gefühl, dazwischen einfach durchhalten zu müssen“, rät Behling. Im Idealfall gönnen Sie sich täglich kleine Regenerationsphasen. Ein Spaziergang im Park in der Mittagspause, am Abend eine Joggingrunde um den Block: Bewegung an der frischen Luft ist eine gute Methode zum Abbau von Stress. „Allerdings ist es wichtig, Sport wirklich zur Entspannung zu betreiben, mäßig und dabei regelmäßig“, gibt Lewitan zu bedenken. „Wenn Sie sich direkt zum Marathon anmelden und Ihren Leistungsdrang auf die sportliche Ebene verlagern, bleibt der regenerative Effekt aus.“

Beide Experten sind sich einig, dass Pausen im Tagesplan einen genauso hohen Stellenwert haben dürfen wie Jobtermine. Ein Tipp der Ärztin: „Planen Sie Zeiten ein, zu denen Sie nicht per Handy oder Email erreichbar sind, verbringen Sie nicht jede Pause vor dem Bildschirm.“ Louis Lewitan empfiehlt zusätzlich eine Art Regenerations-Tagebuch, in dem man jeden Abend Bilanz zieht: Wie viel Zeit habe ich heute wirklich in meine Entspannung investiert, wann konnte ich auftanken?

Wer einer dauerhaften Überlastung so jeden Tag konsequent entgegenwirkt, wird vermutlich auch den nächsten Urlaub viel gelassener antreten können und dem Fluch der Freizeitkrankheit vielleicht entgehen.

### **Gesund bleiben in der Ferne**

Steht nicht nur freie Zeit, sondern eine große Reise an, können Sie auch da einiges beachten, um in Kambodscha oder Kanada nicht beim Arzt zu landen. Wer nicht auch sonst regelmäßig Sport treibt und wandern geht, sollte zum Beispiel nicht gleich mit einer strammen Bergtour starten. Bei winterblassem Teint sollten Sie die Sonne mit Vorsicht und nur mit gutem Schutz genießen. Und wer seinen empfindlichen Magen-Darm-Trakt kennt, verzichtet vielleicht erst mal auf die exotischsten Landesspezialitäten. „Überlegen Sie für sich: Welches Programm passt zu mir, was tut mir gut?“, sagt Nadja Behling. Entscheidend ist eine gesunde Mischung aus Aktivsein und Abschalten. Dann kann der Begriff „Leisure Sickness“ für Sie ein Fremdwort bleiben.