

29. Juni 2022

RADIOBEITRAG als Text

Leisure Sickness: Kaum Urlaub, schon krank

Anmoderation:

Manche Menschen werden krank, sobald sie zur Ruhe kommen und Freizeit haben. Dieses Phänomen nennt man auch Leisure Sickness oder Freizeitkrankheit. Was genau dahintersteckt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Sylvia Böhme informiert. Sie ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK.

Länge: 2.06 Minuten

Dr. Sylvia Böhme:

Bei der Freizeitkrankheit reagiert der Körper mit Erkrankungen darauf, dass Stress und Anspannung plötzlich abfallen und er zur Ruhe kommt. Das können dann grippale Infekte sein mit Fieber oder Müdigkeit und starke Kopfschmerzen. Manche trifft es auch mit Übelkeit und Magenbeschwerden. Das liegt einfach daran, dass bei Stress das Immunsystem auf Hochtouren arbeitet, denn unter Stress können wir so einen Infekt nun wirklich gar nicht gebrauchen. Und, wenn jetzt die Freizeit beginnt und der Stress wegfällt, dann fährt der Körper sozusagen in einen Ruhezustand und fährt auch die Produktion der Abwehrzellen so runter, dass Krankheitserreger ein leichtes Spiel haben.

Text: Zwar brauchen wir die Stress-Reaktion des Körpers, erklärt Dr. Sylvia Böhme weiter. Sie ist Psychotherapeutin bei der AOK. Aber neben der Anspannung muss es auch Entspannung geben.

Dr. Sylvia Böhme:

Erst einmal vorweg: Stress ist eine gute und angemessene Reaktion unseres Körpers auf eine akute Belastungssituation. Bei Stress werden die sogenannten Stresshormone, also zum Beispiel Cortisol oder Adrenalin, ausgeschüttet, so dass wir bestmöglich auf die Belastungssituation reagieren können. Ist der Stress jetzt nicht mehr akut, sondern dauerhaft, gibt es keine Erholungsphasen, dann ist der Spiegel an Stresshormonen langfristig sehr hoch und das ist nicht gut für unseren Körper. Wir befinden uns ja dann in ständiger Alarmbereitschaft und können nur schwer abschalten, um neue Kraft zu tanken.

Text: Das hat Folgen und kann auf die Dauer die Gesundheit beeinträchtigen. Die Lösung heißt nun nicht, dauerhaft auf Hochtouren zu laufen, sondern vorbeugend Ausgleich zu schaffen.

Dr. Sylvia Böhme:

Eine ständige Arbeitsbelastung ohne Phasen der Erholung kann zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Man sollte einfach darauf achten, Zeiten für Ruhe und Erholung im Alltag einzuplanen, insbesondere in Stressphasen. Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten sind übrigens die besten Mittel gegen Stress, da wir durch die Ausschüttung von Glückshormonen zum Abbau der Stresshormone beitragen. Zusätzlich können Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen, beispielsweise Yoga und Meditation.