

Warum wir im Urlaub krank werden

Urlaub soll uns helfen, uns zu erholen und gesund zu bleiben. Aber oft passiert das Gegenteil: Im Alltag funktionieren wir wie eine Maschine und erledigen unsere Arbeit. Krank werden wir später – im Urlaub.

Es ist wirklich ärgerlich: Man ist müde, **gestresst** und zählt die Tage bis zum Wochenende oder bis zum nächsten Urlaub. Sobald man endlich freihat, wird man krank. Das ist kein Zufall. Es gibt sogar einen Namen dafür – „Leisure Sickness“. Laut einer Untersuchung des Meinungsforschungsinstituts YouGov sind etwa 20 Prozent der Bevölkerung **davon betroffen**.

Die Ursache für diese „Freizeitkrankheit“ ist die Art, wie unser Körper **mit Stress umgeht**. In **stressigen** Situationen reagieren wir so, als wäre unser Leben in Gefahr: Der Körper produziert **Neurotransmitter**, zum Beispiel **Adrenalin**. Dieser Stoff sorgt dafür, dass das Herz schneller schlägt, die **Muskeln** mehr **Sauerstoff** bekommen und wir unsere Umwelt stärker **wahrnehmen**. Dadurch können wir für kurze Zeit mehr leisten.

Über längere Zeit hat Stress aber negative **Folgen** wie Schlafmangel oder Muskel**verkrampfungen**. Außerdem schadet er dem **Immunsystem**. Das haben Untersuchungen des Wissenschaftlers Carsten Watzl von der Technischen Universität Dortmund gezeigt. Er hat das Blut von Studenten vor und nach Prüfungen untersucht und festgestellt, dass die Zahl der **Immunzellen** abgenommen hat. Damit steigt das Risiko, krank zu werden.

Um „Leisure Sickness“ zu verhindern, müssen wir unsere **Einstellung** zu uns selbst ändern, erklärt Carsten Watzl: „Man sollte **sich von** dem Gedanken **lösen**, dass man nur dann gemocht wird, wenn man möglichst viel leistet.“ Wenn man das geschafft hat, kann man auch etwas gegen den Stress tun: häufiger Pausen machen, abends **abschalten** und auch mal Nein sagen. Dann kann der Urlaub kommen – ganz ohne „Freizeitkrankheit“.

Autorinnen: Ann-Christin Herbe, Anja Mathes

Glossar

gestresst – so, dass man starken Zeitdruck/Stress fühlt

von etwas betroffen sein – hier: ein bestimmtes Problem haben

Prozent, -e (n.) – ein Teil von Hundert

mit etwas um|gehen – sich gegenüber etwas auf eine bestimmte Art und Weise verhalten

stressig – so, dass etwas Stress verursacht

Neurotransmitter, - (m.) – ein Stoff im Körper, der Informationen durch das Nervensystem schickt

Adrenalin (n., nur Singular) – ein Stoff, der produziert wird, wenn man aufgeregt ist

Muskel, -n (m.) – ein Teil im Körper, der für die Bewegung und die Kraft wichtig ist

Sauerstoff (m., nur Singular) – der Bestandteil der Luft, den die Menschen zum Leben benötigen

etwas wahr|nehmen – etwas hören, sehen, riechen, fühlen oder schmecken

Folge, -n (f.) – hier: die Konsequenz

Mangel (m., hier nur Singular) – hier: die Tatsache, dass von etwas zu wenig da ist

Verkrampfung, -en (f.) – die Tatsache, dass ein Teil des Körpers fest und angespannt ist

Immunsystem (n., nur Singular) – das System, das den Körper vor Krankheiten schützt

Immunzelle, -n (f.) – ein sehr kleiner Teil des Körpers, der gegen Krankheiten kämpft

Einstellung, -en (f.) – hier: die Meinung; die Art, wie man über etwas denkt

sich von etwas lösen – sich von etwas trennen; sich von etwas befreien

ab|schalten – hier: sich entspannen, indem man nicht an den Alltag denkt