



## Krank wenn der Urlaub beginnt? Muss nicht sein!

Viele Erwerbstätigen haben zu Beginn eines Urlaubs mit Befindlichkeitsstörungen zu kämpfen, die von den Symptomen her einer Grippe gleichen. Das Geschehen ist unter dem Begriff „Leisure Sickness“ bekannt und zeigt den Betroffenen eigentlich, dass es höchste Zeit für den Urlaub war. Der niederländische Psychologe Ad Vingerhoets und sein Team von der Tilburg Universität haben den Begriff: Leisure Sickness („Freizeitkrankheit“) geprägt. Sobald man sich entspannt und der Druck nachlässt, wird man krank. Wahre Erholung findet man aber nur dann, wenn in den Ferien das Wohlbefinden nicht beeinträchtigt ist. Für viele, die sehr engagiert im Beruf sind und einen hohen Perfektionsanspruch an sich selbst haben, stellen freie Tage jedoch eine Stress-Situation dahingehend dar, dass ein „leerer Raum“ wieder mit „sinnvoller Aktivität“ gefüllt werden muss. Doch auch eine vorangehende Stress-Situation im Privatleben kann eine Ursache sein. Hinzu kommt, dass man körperliche Störungen am eigenen Körper, die einem vorher gar nicht aufgefallen sind, aufgrund der einsetzenden Ruhe zum ersten Mal bewusst wahrnimmt. Ihr Immunsystem kann sich jetzt auch endlich die Zeit nehmen, gegen latent vorhandene Krankheitserreger vorzugehen. Typische Erkältungssymptome, die bei solcher Gelegenheit auftauchen, sind nichts anderes als Reinigungsaktionen Ihres Immunsystems, die Energie benötigen, deren „Aufwasch“ aus der Nase fließt und die Mattigkeit und manchmal auch Schmerzen verursachen. Alles, was das Immunsystem unterstützt, ist daher für die Krankheitsprävention förderlich: Frische Luft, mäßige Bewegung und gesunde Ernährung. So bleibt Ihr Erholungsurlaub ungestört:

- Rechnen Sie mit einer Abschaltphase von 2 Tagen, an denen Sie Nichtstun auf dem Programm haben. Ideal wäre – obwohl bei vielen gerade vor dem Urlaub noch dies und jenes zu erledigen ist – schon eine Woche zuvor sich kleinere Auszeiten zu gönnen.
- Ihr Körper braucht ca. 10 Tage, um vorhandene Stress-Hormone abzubauen, gönnen Sie sich also mindestens 14 Tage für Ihre Erholung, damit Sie auch nach dem Urlaub noch 1-2 Tage haben, um sich wieder auf die Arbeit einzustellen. Halten Sie diese Zeit möglichst frei von Medienkonsum aller Art und schalten Sie im wahrsten Sinn des Wortes „einfach mal ab“. Das gelingt am besten, indem Sie vorher eine Urlaubsvertretung einarbeiten und das Thema „Erreichbarkeit“ mit allen relevanten Personen klären.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Vegetatives Nervensystem, bestehend aus einem Anteil, der Action und Spannung braucht und einem zweiten Anteil, der Ruhe und Entspannung braucht, ausgeglichen zu seinem Recht kommt. Meist kommt im Urlaub der zweitgenannte Anteil zu kurz, denn viele möchten auch „etwas erleben“ und verplanen die komplette Zeit mit Aktivitäten aller Art. Das Resultat ist ein Gehetztsein, das sich mit Blutdrucksteigerung oder schlechtem Schlaf bemerkbar machen kann. Eine Überbetonung des „Spannungsanteils“ sorgt für eine Unterdrückung des Immunsystems während der Arbeitszeit, weil die Energie, die ihm zukommen müsste, in die Bewältigung von Stress gesteckt wird.

Kommt das Kranksein zu Beginn freier Tage bei Ihnen regelmäßig vor, ist dies ein wichtiges Warnzeichen für den drohenden Burnout. Wenn Sie also im Urlaub es doch nicht lassen können, an die Arbeit zu denken, überlegen Sie, wie Sie zukünftig Ihr Arbeitspensum reduzieren, mehr Entspannung einbauen und immer öfter alle Viere gerade sein lassen können.