



Warum werde ich immer im Urlaub krank?

Krank am Strand, depressiv im Liegestuhl: wie der Stress des restlichen Jahres im Urlaub seinen Tribut fordert.

Von Sonja Saurugger

35

Menschen sind in den letzten zwölf Monaten in Europa an den Masern gestorben. Weltgesundheitsorganisation: „Jeder Tod, jede Behinderung, die durch diese per Impfung vorzubeugende Krankheit verursacht wird, ist eine unakzeptable Tragödie.“

KALORIENWAAGE

Erdbeermilch gegen Bananenfrappé



Schwerer: 100 g Erdbeermilch haben 75 kcal

Leichter: 100 g Bananenfrappé haben 70 kcal

Es könnte so schön sein: Die Sonne am portugiesischen Himmel, der Mund voll Bacalhau, der Fado im Ohr – doch die Reisebegleitung hüstelt und stöhnt unter Halsschmerzen. Passiert im Sommer 2016 – und bei Weitem kein Einzelschicksal. Laut Untersuchungen aus Deutschland wird jeder Zehnte im Urlaub krank. Grippale Infekte oder Schmerzzustände zählen dabei zu den häufigsten Beschwerden. Und der Betroffene bleibt mit der Frage zurück: Warum ist das Leben so unfair?

Die Wissenschaft hat für dieses Phänomen einen Namen gefunden: Leisure Sickness, also Freizeiterkrankung. Die Ursache dafür, dass man gerade in der schönsten Zeit des Jahres krank werden muss, ist der Stress davor, wie Immunologe Hans-Peter Brezinschek (Med Uni Graz) erklärt: „Unter Stress arbeitet unser Immunsystem schlechter, doch diese Schwachstelle wird durch die Stresshormone maskiert.“ Das Stresshormon Cortisol spielt dabei eine zentrale Rolle: Es sorgt dafür, dass wir unter Anspannung – früher auf der Flucht vor dem Säbelzahntiger, heute unter dem Druck des Abgabetermins – bestmöglich funktionieren. In dieser Phase hat der Körper keine Zeit, sich mit Krankheitserregern herumzuschlagen. Das passiert erst, wenn der Stress wieder nachlässt. „Erst wenn der



“
Wenn der Stress wegfällt, kommen die Probleme hoch, die man das restliche Jahr unterdrückt.

Doris Jeloucan, Psychologin

Stress wegfällt, kann das Immunsystem entsprechend reagieren und die Krankheitssymptome kommen zum Vorschein“, sagt Brezinschek. Mit dem Stress fällt also die Maske und es zeigt sich, welche Krankmacher im Verborgenen schlummerten.

Ein ähnliches Phänomen kennt man auch von Extremsportlern: Der Stress während der Belastung – zum Beispiel ein Marathon – führt dazu, dass das Immunsystem schlechter arbeitet. Der Marathon ist geschafft, doch in den 24 Stunden danach ist die Anfälligkeit für Infekte besonders groß.

Auf psychischer Ebene kann der plötzliche Wegfall des Alltagsstressses ebenso offenbaren, was in einem schlummert. Und auch dafür hat die Wissen-

schaft einen Namen gefunden: die Liegestuhl-Depression. „Menschen, die unter Dauerstress stehen, werden nervös, wenn sie plötzlich nichts tun sollen“, sagt Psychologin Doris Jeloucan (www.jeloucan.at). Für Betroffene ist es unmöglich, abzuschalten, der Gedanke „Ich muss mich jetzt entspannen“ erhöht den Druck noch weiter. Das Phänomen trifft klassische Workaholics, die ständige Anspannung mit einem euphorischen Gefühl verbinden und dauerhaft im Dopaminrausch sind.

„Wenn all die Beschäftigung im Urlaub wegfällt, kommen die Probleme hoch, die man das restliche Jahr durch Arbeit unterdrückt“, sagt Jeloucan. Laut dem deutschen Psychologen Gerhard Zimmermann könne das das erste Anzeichen



“
Unter Stress arbeitet das Immunsystem schlechter, das wird aber durch Stresshormone maskiert.

Hans-Peter Brezinschek, Immunologe

für ein mögliches Burn-out-Syndrom sein. Bemerkt man diese Symptome an sich, dann sollte man zunächst Ansprache suchen: „Das kann zunächst ein lieber Mensch sein, dem man sich anvertraut und der einem hilft, aus dem Dauerstress auszubrechen“, sagt Jeloucan. Reicht das nicht, sollte man den Weg zu einem Therapeuten suchen.

Damit der Urlaub nicht zur Krankheitsfalle wird, zählt die richtige Vorbereitung. „Man sollte schon einige Tage vor dem Urlaub kürzertreten und nicht versuchen, noch alles abzuarbeiten“, sagt Brezinschek. Ein wichtiger Erholungsfaktor sei der Schlaf: Wer einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus einhält, hilft dem Körper, mit Belastungen fertigzuwerden.

Für Jeloucan zählt in der Vorbereitung auf den Urlaub: Vorfreude statt Erwartung. „Träumen Sie davon, wie schön es sein wird, nichts tun zu müssen“, rät die Psychologin. Ganz wichtig sei es, sich im Urlaub treiben zu lassen und wirklich das zu tun, worauf man selbst gerade Lust hat. „Ein ungeplanter Tag pro Woche ist die beste Burn-out-Vorsorge“, rät sie auch für den Alltag.

Erst wenn der Stress abfällt und das Entspannungssystem, der Parasympathikus, aktiv ist, können wir uns regenerieren, kreativ werden, die Erotik mit dem Partner aufkommen lassen – Urlaub haben eben.

AUS DER APOTHEKE

Was hilft, wenn der Darm streikt

Von Verstopfung spricht man, wenn die Stuhlentleerung seltener als dreimal wöchentlich erfolgt und der Stuhl dabei sehr hart ist. Die Ursachen sind meist einseitige Ernährung, zu wenig Flüssigkeit und fehlende Bewegung. Die wichtigste Maßnahme bei

Darmträgheit ist eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung. Zusätzlich sind Leinsamen, Flohsamen und Weizenkleie oder lösliche Ballaststoffe (Inulin, Oligofructose, Pektine und Guar) empfehlenswert. Kornelia Baumgartner, Apothekerin



HITZETIPP

Was trinken?

Durchs Schwitzen verliert der Körper mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe. Gleichen Sie das durch ausreichendes Trinken aus! Greifen Sie zu Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsäften, um den Elektrolythaushalt in Balance zu halten.



Paartherapie, Singlecoaching, Generationenarbeit

Mag. Doris Jeloucan

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

Wem ich helfe

Paare nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

Generationspaare Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebnet.

Singles helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

Wie ich helfe

zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)