



NIE MEHR KRANK IM Urlaub

Kaum lässt der Stress nach und der Urlaub steht vor der Tür, wird man krank. Selbstfürsorge und gute Planung sorgen dafür, dass man fit bleibt.

Der jährliche Sommerurlaub steht vor der Tür. Laut einer Umfrage des ÖAMTC Reisemonitorings planen 78 Prozent der österreichischen Bevölkerung 2023 einen Sommerurlaub. Doch davor geht es meist rund: Die Arbeit muss erledigt werden und viel Organisatorisches steht an. Und dann endlich – Urlaub. Für manche müsste es aber besser „Krankenstand“ heißen. Denn wenn der Stress abfällt und die To-do-Liste abgehakt ist, kündigt sich bei vielen Menschen eine Erkältung oder Grippe an. Ein Phänomen, das sich „Leisure Sickness“ (auf deutsch: „Freizeitkrankheit“) nennt.

ALLES AUF ANGRIFF

Auf den ersten Blick scheint es ein Widerspruch zu sein – im Urlaub sollte man doch entspannen und Kraft tanken, anstatt krank zu werden. Ausschlaggebend dafür, ob man krank am Strand liegt oder fit ist, ist die Zeit vor dem Urlaub: „Die Leisure Sickness ist ein typisches Phänomen dafür, dass man zu viel Stress erlebt hat“, sagt Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA, Businesstrainerin und Stresscoach. Gefährdet sind vor allem jene Menschen, die vor der Auszeit über einen längeren Zeitraum unter starkem Stress standen. In stressigen Situationen schüttet der Körper vermehrt die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Sie halten uns aufrecht und mobilisieren den ganzen Körper: Der Blutdruck sowie die Atem- und Herzfrequenz steigt an, Schmerz wird unterdrückt. Die Leber gibt Zucker und Fette in die Blutbahn ab, um Energie zu mobilisieren, erklärt die Expertin. Das Herz, die Lunge, das Gehirn, die Leber und die Skelettmuskulatur werden stärker durchblutet. Und alles, was wir nicht unmittelbar benötigen, beispielsweise das Immunsystem oder die Sexualfunktion, wird heruntergefahren. Seinen Ursprung hat diese Reaktion in längst vergangenen Zeiten – denn Stress bedeutete in früheren Zeiten Angriff oder Verteidigung. In kürzester Zeit benötigte der Mensch genügend Kraft, um zu kämpfen oder zu fliehen. Heutzutage müssen wir das aber nicht mehr. Stress empfinden wir trotzdem – und die Stresshormone bleiben in hoher Dosis im Körper, auch nach der stressigen Zeit. Wenn der Stress abfällt und wir in die Entspannung gehen, dann fährt der Körper in den Stand-by-Modus. Der Organismus und das Immunsystem werden wieder aktiviert und stressbedingte Erkrankungen brechen aus. Schnupfen, Halsschmerzen, Infektionen und Entzündungen können entstehen, sobald sich der Körper entspannt.



Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA, Businesstrainerin und Stresscoach, www.stresscoach.at

„Die Leisure Sickness ist ein typisches Phänomen dafür, dass man zu viel Stress erlebt hat.“

„STRESS-KOMPETENZ-KOFFER“

Wenn Menschen stressige Phasen durchleben und viele Aufgaben erledigen müssen, vergessen sie häufig etwas Wichtiges: „Sie verlieren oft ihre Gesundheit aus den Augen. Gerade dann, wenn sie am meisten darauf achten sollten. Wenn man Erholungsphasen vernachlässigt, bekommt man die Rechnung präsentiert“, sagt Zadrobilek. Man kann aber dafür sorgen, dass die Freizeitkrankheit erst gar nicht entsteht. Stressige Situationen lassen sich nicht immer verhindern, aber man kann Strategien für einen gesunden und bewussten Umgang damit entwickeln, sagt die Expertin. Ausreichend Schlaf, Bewegung in der Natur und der Fokus auf die mentale Gesundheit sorgen dafür, dass Stress wieder abgebaut wird. Cortisol und Adrenalin werden abgelöst von „guten“ Hormonen: Dopamin und Endorphine sorgen für Glücksgefühle und gleichen den Hormonhaushalt aus. Um übermäßigen Stress vor dem Urlaub zu vermeiden, hilft eine gute Planung. So kann man

beispielsweise früh genug prüfen, ob der Reisepass noch gültig ist, die Nachbarn fragen, ob sie wieder die Pflanzen gießen und einen geeigneten Platz für den Hund organisieren. Packlisten helfen dabei, alles im Blick zu haben und bei Bedarf früh genug zu besorgen. Auch von zu Hause aus kann man Aktivitäten im Urlaub reservieren und planen. Ein guter Überblick entstresst: „Man weiß aus der Gehirnforschung, dass ein Überblick – etwa durch eine To-do-Liste – gut für das Gehirn ist, da man so das Gefühl hat, dass man alles im Griff hat und den Überblick

behält“, erklärt Zadrobilek. Wichtig dabei ist, nicht alles auf den letzten Drücker zu erledigen, denn das erhöht den Stresspegel. Nicht nur unmittelbar vor dem Urlaub, sondern auch die Wochen und Monate davor sollte man auf eine gute Selbstfürsorge achten: „Man sollte die Entspannung nicht auf den Urlaub schieben“, rät die Expertin. In Zeiten, in denen man teilweise von überall aus arbeiten kann, braucht es Grenzen. Neben ausreichend Schlaf und Zeit in der Natur sorgen Rituale und Struktur für Entspannung. Hier bieten sich etwa Einschlafrituale an – manche Menschen lesen täglich ein paar Seiten eines Buches, bevor sie schlafen gehen. Manche trinken einen Entspannungstee, duschen, kuscheln und bereiten sich so für die Schlafenszeit vor. Ob ein reges Sozialleben ebenfalls die Akkus auflädt oder zusätzlich stresst, ist individuell und hängt von der Arbeitssituation ab. Manche Menschen brauchen nach einem Arbeitstag mit vielen Kontakten Ruhe. Andere Menschen benötigen die Abwechslung und Kommunikation,

REISEN OHNE Jetlag

Das Phänomen des Jetlags tritt auf, wenn wir über mehrere Zeitzonen reisen und unser Körper sich an die Zeitumstellung anpassen muss. Die damit verbundenen Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme trüben die Freude an einer Reise. Mit diesen Tipps minimieren Sie den Jetlag:

Vorab anpassen:

Versuchen Sie einige Tage vor Ihrer Reise, Ihren Schlaf- und Essensrhythmus an die Zeitzone Ihres Reiseziels anzupassen. Auch im Flugzeug sollten Sie langes Schlafen vermeiden, wenn dies nicht der entsprechenden Schlafenszeit an Ihrem Ziel entspricht. Versuchen Sie, sich nach der Ortszeit am Reiseziel zu richten und aktiv zu bleiben, um den natürlichen Schlafrythmus zu unterstützen.

Hydratation und Bewegung:

Trinken Sie während des Fluges ausreichend Wasser und vermeiden Sie übermäßigen Alkohol- und Koffeinkonsum, da diese den Schlaf-Wach-Rhythmus stören können. Stehen Sie während des Fluges regelmäßig auf, dehnen Sie sich und machen Sie leichte Übungen, um die Durchblutung anzuregen.

Natürliches Licht:

Halten Sie sich nach der Ankunft im Freien auf, um Tageslicht zu tanken und Ihre innere Uhr auf die neue Zeitzone einzustellen.

Schlafenszeit-Rituale:

Schaffen Sie eine entspannende Schlafenszeit-Routine, um Ihren Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen elektronische Geräte und grelles Licht, lesen Sie ein Buch oder hören Sie beruhigende Musik, um zur Ruhe zu kommen.

Melatonin:

In Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Melatonin-Präparate, welche den Schlaf-Wach-Rhythmus regulieren, eingenommen werden, um die Anpassung an die neue Zeitzone zu unterstützen.

um abschalten zu können. Da Entspannung individuell ist, empfiehlt die Expertin, einen persönlichen „Stress-Kompetenz-Koffer“ aufzubauen. Darin enthalten sind Tools, die einem helfen, Stress abzubauen. Wichtig sei, Selbstverantwortung zu übernehmen. Denn ob man auch in einem stressigen Leben genügend auf sich achtet, hat jede und jeder selbst in der Hand.

SANFT IM ALLTAG LANDEN

Wenn es aber nun schon zu spät ist und die „Leisure Sickness“ bereits in Form von Schnupfen oder Husten zugeschlagen hat, dann hilft vor allem eines: nicht ärgern. Die Akzeptanz der Situation ist wichtig: „Man sollte akzeptieren, dass man jetzt Ruhe benötigt und an der Situation nichts verändern kann. Der Körper braucht diese Erholung.“ Wenn man den Urlaub zu Hause verbringt und krank ist, dann kann man sich mit einer Decke auf den Balkon oder auf die Terrasse legen. Oder es sich auf der Couch gemütlich machen. Eine gewisse Portion Optimismus hilft, sagt die Expertin. Doch auch all jene, die es gesund in den Urlaub geschafft haben und dort die nötige Entspannung finden, kommen irgendwann wieder zurück in den Alltag. Und finden sich manchmal deprimiert inmitten von Wäschebergen wieder, bis sie am nächsten Tag unwillig ins Auto steigen, um in die Arbeit zu fahren. Diese Katerstimmung nach dem Urlaub hat ebenfalls einen Namen: Es handelt sich dabei um das sogenannte Post-Holiday-Syndrom. Dieses Phänomen, das von Urlaubsforscherin Jessica de Bloom benannt wurde, fängt häufig schon am Rückweg an – wenn man im Stau steckt oder der Rückflug holprig ist. Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen gesellen sich zur deprimierten Stimmung. Der Urlaub erscheint plötzlich weit weg. Um nicht in dieses Tief zu fallen, hilft es, sanft im Alltag zu landen. Der Urlaub sollte so geplant sein, dass man nach der Rückkehr noch zwei bis drei Tage frei hat, bevor man wieder zu arbeiten beginnt. Diese Tage können ebenfalls wie Urlaub sein – etwa wenn man spazieren geht, einen Lieblingsort besucht oder ein Gericht aus dem Urlaub nachkocht. Zurück am Arbeitsplatz kann man sich beispielsweise ein Bild aus dem Urlaub oder ein Souvenir aufstellen – denn das Gehirn braucht den Hinweis, um die damit verbundenen Erinnerungen nicht zu vergessen. Wenn möglich sollte man auch in der Arbeit langsam starten und nicht den ersten Arbeitstag komplett verplanen. Denn auch hier darf man Körper und Geist nicht außer Acht lassen: „So wie man einen kalten Motor nicht starten

Kochen Sie ein Gericht aus dem Urlaub nach (Ideen und Anregungen finden Sie in unserer Aufmachergeschichte ab Seite 6) oder stellen Sie mitgebrachte Souvenire auf, um den Übergang zum Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten.

und im nächsten Moment 130 km/h fahren sollte, so sollte man auch mit dem Körper behutsam umgehen und den Geist aufwärmen“, sagt Zadrobilek. Und: Auch im Urlaub kann man das Gehirn geistig füttern – etwa mit Kartenspielen oder Lesen. Das ist auch hilfreich, um danach wieder konzentriert arbeiten zu können: „Die Konzentrationsfähigkeit

leidet, wenn man ganz runterfährt. Es reichen schon fünf Minuten Bewegung und das Gehirn ist besser durchblutet“, sagt die Expertin. Eine große Portion Selbstfürsorge, Entspannung und ein guter Überblick helfen dabei, gesund in den Urlaub zu starten. Um danach wieder gut im Alltag zu landen. Mit positiven Erinnerungen im Gepäck. DANIELA RITTMANNBERGER ■



BUCHTIPP



Brigitte Zadrobilek

URLAUBSFEELING IM BÜRO. ENTSPANNUNG UND KLEINE AUSZEITEN FÜR JEDEN TAG

Die Expertin gibt Tipps für eine stressfreie Reisevorbereitung und zeigt Methoden zur Entschleunigung und Digital Detox auf. Sie gibt ebenfalls Impulse, wie man sich das Urlaubsgefühl auch nach dem Urlaub bewahren kann.

ISBN: 978-3-648132227
Verlag, xx, – Euro

Hilfswerk