

oöNachrichten Gesundheit



MITTWOCH, 17. JULI 2024

WWW.NACHRICHTEN.AT/GESUNDHEIT



Im Urlaub krank und schlecht drauf – warum nur?

Im Urlaub klagten viele über Schnupfen, Halsweh, Schmerzen, allgemeines Unwohlsein – das Phänomen nennt sich „Leisure Sickness“ und kann mehrere Gründe haben

VON BARBARA ROHRHOFER

Nicht alle Menschen verbinden Sommer und Urlaub mit Leichtigkeit und Erholung. Vier bis sechs Prozent der Bevölkerung leiden im Sommer regelmäßig an depressiven Verstimmungen. Andere schaffen den Umstieg von Arbeit auf Urlaub schlecht und werden krank – wieder andere bekommen nach den Ferien den Blues. Warum das so ist, erklärt die Linzer Psychotherapeutin Christa Schirl.



Sommer-Depression

Die Winterdepression ist bekannt; dass einige Menschen jeden Sommer mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, hingegen nicht. Als mögliche Ursache für die Verstimmungen im Sommer wird die Melatoninproduktion des Körpers vermutet. Wenn die Tage im Sommer länger sind und die Sonne heller strahlt, könnte es zu Störungen bei der Produktion und/oder Ausschüttung des Hormons Melatonin kommen, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus regelt. Dies kann zu innerer Unruhe und zu depressiven Verstimmungen führen. „Genauso kann extreme Hitze Stress, Angst und Niedergeschlagenheit auslösen“, sagt Christa Schirl. Eine weitere Komponente sei die Einsamkeit, die im Urlaub stärker

spürbar sei als im normalen Alltag. „Vielen wird dann bewusst, dass sie niemand haben, der etwas mit ihnen unternimmt, weil Freundinnen und Freunde mit ihren Familien unterwegs sind.“ Zudem sei die Erwartungshaltung an den Sommer hoch, weil es den meisten in dieser Jahreszeit besser geht. „Als Ausnahme fühlt man sich dann nochmals schlechter.“



Freizeit-Krankheit

Job und Alltagsorgen ade, jetzt kommt der ersehnte Urlaub – und dann passiert es: Der Hals kratzt, die Nase kitzelt, man fühlt sich angeschlagen und kränklich. „Auch Magen-Darm-Infekte, Kopfweh und Kreuzweh sind typische Symptome der Freizeit-Erkrankung“, sagt Christa Schirl. Laut einer Studie erwischt das sogenannte „Leisure Sickness“-Syndrom jeden fünften Menschen. So nennt man das, wenn Menschen im Urlaub an körperlichen Beschwerden leiden. Schuld sind aber nicht die Ferien, sondern die Anspannung davor. „Viele haben vor dem großen Sommerurlaub das Gefühl, noch schnell alles erledigen zu müssen. Die letzten Mails werden geschrieben, die Kollegen informiert, die Wohnung wird geputzt, die Koffer gehören gepackt, die Wäsche wird noch schnell gewaschen ... beim Start in den Urlaub ist man völlig aus-



„Viele haben vor dem Sommerurlaub das Gefühl, noch schnell alles erledigen zu müssen – beim Start in die Ferien fühlt man sich dann müde, ausgelaugt und krank.“

■ Psychotherapeutin Christa Schirl, Linz

gelaugt vor lauter Stress.“ Und bei Stress laufe das Immunsystem auf Hochtouren. Fällt nun dieser Druck in der Freizeit plötzlich weg, produziert der Körper weniger Abwehrzellen. Im Ergebnis haben Krankheitserreger ein leichteres Spiel. „Das kann man verhindern, indem man sich nicht bis zur letzten Minute vor dem Urlaub auspowert“, rät die Psychotherapeutin, die allen, die zur Freizeit-Krankheit neigen, empfiehlt, auch im normalen Alltag mehr Pausen einzuplanen und nicht auf die wichtigen Erholungsphasen zu vergessen. „Das macht nämlich auf lange Sicht krank – nicht nur im Urlaub.“



Stimmungstief nach dem Urlaub

Der Urlaub war erholsam und schön, man konnte die Seele baumeln lassen, das Gefühl von Freiheit genießen, jeden Tag ausschlafen und dann ist er da: der erste Arbeitstag nach dem Urlaub. Betroffene des sogenannten „Post Holiday“-Syndroms, wie Psychologen das Stimmungstief nach einer längeren Freizeitphase nennen, sind müde, demotiviert und energielos und würden am liebsten sofort in den nächsten Flieger steigen. Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Gereiztheit können sich einstellen. Anders als bei der psychischen Erkrankung handelt es sich beim nachurlaublichen Stimmungstief um eine vorübergehende Verstimmung, die in der Regel schnell wieder verschwindet. Sollte das nicht der Fall sein, müsste man sich fragen, ob man in seinem Leben etwas ändern sollte oder ob der Job wirklich zu einem passt. „Meist hilft es aber, sich im Alltag bewusst kleine Erholungsinseln einzuplanen – das kann der Spaziergang in der Mittagspause genauso sein wie der Kaffee mit den Lieblingskollegen“, sagt Christa Schirl. Das könne auch bewirken, dass der Erholungseffekt des Urlaubs länger anhalte als die berühmten zwei Wochen.