Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 7-8: Verstopfung : muss das sein?

Artikel: Krank an freien Tagen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552573

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Krank an freien Tagen

Nie einen Tag bei der Arbeit gefehlt, aber Kopfschmerzen am Wochenende, grippaler Infekt ausgerechnet im Urlaub – wer so etwas öfters erlebt, ist vielleicht zu fleissig und verantwortungsbewusst.

Freizeitkrankheit? Nein, das ist kein eingebildetes oder erfundenes Leiden, wie schon höhnisch vermutet wurde. So unsinnig es zunächst klingt: die Freizeitkrankheit oder neudeutsch «Leisure sickness» ist ein ganz reales Phänomen, und viele Menschen machen die unangenehme Erfahrung, dass sie sich immer dann schlecht fühlen, wenn die Arbeitsphase beendet ist und eigentlich Entspannung und Erholung anstehen würden.

Müdigkeit lähmt die Glieder, man fühlt sich abgeschlagen, Kopf- und Gliederschmerzen, Durchfälle und Erbrechen treten auf oder man fängt sich – ausgerechnet jetzt! – eine Erkältung ein. Nur etwa drei Prozent leiden unter dem regelmässigen Auftreten solcher Symptome. Bei vielen aber kommt es immer wieder einmal am Wochenende und sehr häufig beim Wechsel vom Arbeitsalltag in die Ferien zu Problemen.

Ohne mich läuft doch nichts

«Feiertagskrank» werden meist Menschen, die viel arbeiten und nur schlecht abschalten können. Sie arbeiten zwar nicht unbedingt härter als andere, aber sie stehen oft unter hoher Anspannung und sind mit den Gedanken auch am Wochenende noch beim Beruf.

Heute gibt es viele Gründe, die den Job zu einer dauernden Kraftanstrengung werden lassen. Ständiger Termindruck, Konkurrenz unter den Kollegen oder hohe Ansprüche an die Leistungsfähigkeit des Einzelnen spielen ebenso eine Rolle wie die Angst, zu versagen oder gar den Arbeitsplatz zu verlieren. Ob Verkäuferin oder Lehrerin, ob Automechaniker oder Beamter – Fehler darf man sich kaum erlauben, und diese perfektionistischen Ansprüche machen das Arbeitsleben nicht leichter. Bei Menschen, die davon nur schwer Abstand nehmen können, kommen auch persönliche Komponenten zum Tragen: sie stellen hohe Ansprüche an sich selbst, können oft nur schwer Nein sagen und fühlen sich in starkem Masse verantwortlich.

Haben sie dann endlich frei, können sie Spannungen in den Mussestunden weniger gut abbauen als im rührigen Arbeitsalltag. Dadurch nimmt die körperliche und geistige Erregung stetig zu – bis es zu Beschwerden kommt.

Ursprüngliche Vermutungen, dass Freizeitkranke einen ungesünderen Lebensstil hätten oder die Symptome durch einen veränderten Schlafrhythmus ausgelöst würden, bestätigten sich in einer medizinischen Studie nicht. Anfangs dachten die niederländischen Forscher, die fast 2000 Männer und Frauen zwischen 16 und 87 Jahren untersuchten und befragten, dass die Erscheinungen mit einem erhöhten Konsum von Kaffee, Alkohol und Zigaretten während der «Stressphasen» zusammenhingen. Aber diese Theorie erwies sich als unhaltbar. Auch bei den Schlafgewohnheiten gab es keine Abweichungen zu nicht betroffenen Menschen. Die übermässig Verantwortungsbewussten neigen aber dazu, so eifrig zu arbeiten, dass sie Signale des Körpers gar nicht wahrnehmen. Erst in der Freizeit werden ihnen Müdigkeit oder Schmerzen bewusst, und am Wochenende plagt sie das Gefühl, ihre Arbeit nicht erledigt zu haben.

> Arbeit macht das Leben süss,
> Faulheit stärkt die Glieder.
>
> Sprichwort

Für die Anfälligkeit gegenüber Infekten ist vermutlich eine Eigenheit des Immunsystems verantwortlich. Bei Anspannung, Zeitdruck und Stress werden bestimmte Abwehrzellen zunächst aktiviert. Fällt diese Belastung weg und man kann endlich wieder aufatmen, regelt sich unser körpereigenes Schutzsystem unter den ursprünglichen Ausgangswert herunter. Es kann Stunden oder einige Tage dauern, bis der normale Zustand wieder erreicht ist. Dieses «offene Fenster» («Open-Window-Phänomen» nennen es die Mediziner) des Immunsystems ist geradezu eine Einladung für Krankheitserreger – und das Risiko, dass man sich ansteckt, besonders hoch.

«Wochenend und Sonnenschein ...

... und dann mit dir im Wald allein, weiter brauch' ich nichts zum Glücklichsein ... » trällerten die Comedian Harmonists in den zwanziger Jahren. Stellt sich das Freizeit-Glücksgefühl jedoch nicht so einfach ein, empfehlen Experten den feiertags Leidenden, für sich zu klären, was wirklich wichtig ist.

Den meisten Freizeitkranken, so der Leiter der niederländischen Studie, habe es geholfen, ihre Einstellung gegenüber der Arbeit im Allgemeinen zu überdenken und stärker auf Körpersignale zu hören oder sogar den Arbeitsplatz zu wechseln.

Dabei ist es hilfreich, mit Partner, Freunden oder Kollegen über die tatsächliche Belastung und möglicherweise über eine andere Arbeitsaufteilung zu diskutieren. Wichtig kann es auch sein, sich den Wechsel zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen An- und Entspannung deutlich bewusst zu machen und sich selbst Freizeit und Musse zu «erlauben».

Als erster Schritt dazu wird oft das Erlernen von Entspannungstechniken genannt. Gerade sehr engagierte Menschen können aber häufig mit solchen ruhigen Übungen wenig anfangen. Daher raten Psychologen dazu, sich auch in der Freizeitgestaltung von Klischees zu verabschieden. Techniken oder Beschäftigungen, die die einen als die Entspannung schlechthin empfinden, sind für andere keine Hilfe. Wer beim Angeln immer noch an die Arbeit denkt, wird eher durchdrehen als wirklich loslassen können; körperlich Aktiven hilft es wenig, sich «doch endlich einmal eine Stunde ruhig hinzusetzen». Da ist es sinnvoller, sich aktive und spannende Freizeitbeschäftigungen zu suchen, die einen dann auch wirklich ablenken.

Endlich die «schönsten Wochen im Jahr», Sommer, Sonne, Freizeit, entspanntes Familienleben – auch zu hoch gesteckte Erwartungen an den Urlaub machen manchmal Probleme.

Ferien-Tipp: Langeweile verlängert das Leben.

Walter Ludin, Journalist und Autor

Am ersten Tag liegt man auf der Nase

Auch bei Zeitgenossen, die nicht «feiertagskrank» werden, kommt es häufig vor, dass sie gleich in den ersten Urlaubstagen eine zünftige «Ferien-Erkältung» oder sonst ein Infekt erwischt. Dabei spielt das «offene Immunsystem-Fenster» ebenfalls mit.

Anspannung bis zur letzten Minute, womöglich noch Vorarbeiten für den so dringend nötigen Urlaub, hastige Reisevorbereitungen – das ist eigentlich nicht die richtige Einstimmung auf den Wechsel zu einem entspannteren Rhythmus. Dann kommen noch eine anstrengende Anreise und die Klimaumstellung dazu, und schon befinden wir uns im Stress statt in den Ferien. Infektionen haben dann mit dem geschwächten Immunsystem allzu leichtes Spiel.

Also auch hier: etwas Luft rauslassen aus dem zum Platzen gefüllten Ballon. Man sollte genügend Zeit einplanen, um den Alltagsstress etwas abklingen zu lassen und nach Möglichkeit schon die Reise selbst als Teil der Erholung nutzen, indem man langsam, mit vielen Pausen oder sogar Übernachtungen zwischendurch anreist. Am Urlaubsort sollte man sich nicht sofort in neue Aktivitäten und «Freizeitstress» stürzen, sondern die ersten Tage lieber ausruhen, geschehen lassen und geniessen. Aktiv kann man dann werden, wenn sich nach ein paar langsamen und erholsamen Tagen neue Kraft entwickelt. • CR