

Freizeit-Krankheit vermeiden

Erkältungszeit statt Urlaubszeit

23.. Juli 2015

Dr. Petra Bracht



Unsere heiß ersehnte Urlaubszeit rückt näher, doch anstatt die verdiente Erholung im ersehnten Liegestuhl zu genießen, wird jeder zehnte Deutsche in der ersten Urlaubswoche erst einmal krank. Es handelt sich hierbei um die „Leisure-sickness“, die „Freizeit-Krankheit“. Wenn man weiß warum das passiert, versteht man unsere geniale Körperintelligenz und kann den Urlaub auch ohne diese anfängliche Zwangspause genießen.

Aus evolutionsbiologischer Sicht ist diese Reaktion des Immunsystems sehr sinnvoll und überlebensnotwendig. Denn drohte akute Gefahr, musste der Mensch handeln. Kämpfen oder Flüchten war angesagt. Er befand sich im absoluten Überlebensstress. Um diese Reaktionen in der notwendigen Intensität erbringen zu können, werden in solchen Situationen andere Körperfunktionen heruntergefahren, auch die des Immunsystems. Doch in unserem modernen Leben sind solche Stresssituationen nicht von kurzer Dauer, sie sind Dauerzustand. Der Mensch funktioniert, als wäre er in ständiger Gefahr. Gerade in diesen Zuständen können sich deswegen

virale oder bakterielle Erreger verbreiten oder auch Entzündungsvorgänge auftreten. Da jedoch die Stresshormone wie beispielsweise Cortisol die Immunantwort unterdrücken, bemerkt der Mensch erst einmal nicht, dass er eine Krankheit „ausbrütet“. Die typischen Symptome allen voran die Erkältung, bleiben zunächst aus. Hat sich der Stress gelegt, wenn wir im Urlaub angekommen sind, kümmert sich unsere Immunabwehr um die Beseitigung der Krankheitsauslöser, die sich während der ganzen Zeit als „schwelende Erkrankung“ angesammelt haben. Schnupfen, Husten sowie Magen-Darm-Probleme können „ausbrechen“, die erste Urlaubswoche ist dahin.

Beugen Sie dieser Reaktion vor, in dem Sie Ihren täglichen Aktionsstress bereits zwei Wochen vor der Erholungszeit langsam herunterfahren.

Planen Sie Ihre Urlaubszeit mit einer Checkliste und packen Sie nicht erst einen Tag vor der Abreise. Gönnen Sie sich genügend Schlaf und gehen Sie unbedingt vor Mitternacht zu Bett. Diese Schlafphase ist die wichtigste für Ihr Immunsystem. Vermeiden Sie abends Stressthemen in Gesprächen aber auch im Fernsehen. Stresshormone, die Sie über den gesamten Tag ausgeschüttet haben, lassen sich gut durch abendliches Ausdauertraining – zum Beispiel Walken, Joggen oder Radfahren - abbauen. Intensives Dehnen mit wiederholtem Gegenspannen in Ihren muskulären und faszialen Engpässen löscht gezielt den mentalen Stress dort wo er sich im Körper breit gemacht hat. Gesunde Nahrung mit hohem Rohkostanteil versorgt Sie mit den wertvollen Stoffen die der Körper benötigt um sich vor den Erregern zu schützen. Gewöhnen Sie sich schon jetzt an die Sonne, in dem Sie sich tägliche kurze Sonnenbäder ohne Sonnenschutz erlauben. Nur so bilden Sie das wertvolle Vitamin D, das großen Anteil an einer gut funktionierenden Abwehr hat. Dadurch vermeiden Sie auch Sonnenbrände, die durch die Bildung freier Radikale eine erhebliche Belastung darstellen.