

Wenn Entspannen stresst

Die meisten Menschen freuen sich auf die Ferien. Aber: Wer sich nicht im Alltag auch entspannen kann, für den können die Ferien zum Stress werden.

Nach einer Untersuchung von Freizeitforschern können rund 75 Prozent der Berufstätigen ihre freie Zeit nicht genießen und sich entspannen. In der Studie wurden 5 000 Berufstätige online zu ihrem Freizeitverhalten befragt.

- **Stress nach Feierabend**
Kein Auto kann dauernd auf Hochtouren fahren, sonst geht es kaputt, sagen die Experten. Aber genau so treiben es die Menschen mit ihrem Körper. Auch nach Feierabend können die wenigsten auf Erholung umstellen. Das geht auf die Dauer nicht gut, eine Überreizung und Übermüdung stellt sich allmählich ein, der Mensch wird krank an Seele und Körper.
- **Herzinfarkt: Ausgerechnet in der Ferienzeit**
Ohne regelmäßige Entspannung – nicht nur an den Wochenenden oder während den Ferien - können chronische Probleme wie Herz- Kreislauferkrankungen oder auch das "Burn-out-Syndrom" mit völliger Erschöpfung auftreten. Grund für Erkrankungen in der Freizeit liegt vor allem im biologischen Sinn der Stressreaktion. Das Immunsystem schützt den Körper in stressauslösenden Situationen durch erhöhte Aktivität vor Krankheiten und ist in diesen Phasen sehr stark beansprucht. In der Freizeit kann sich das Immunsystem erholen, so ist der Organismus empfänglicher für Infektionen/Krankheiten. „In so kurzer Zeit von Hundert auf Null umschalten kann gefährlich werden“, warnen die Mediziner. Sie raten daher zu bewusster, regelmäßiger Entspannung.
- **Passive Erholung reicht nicht aus**
„Man muss persönlich etwas tun.“ Dieses Denken sei in den meisten Köpfen der allerdings noch nicht wirklich verankert, stellten die Forscher fest. „Nur 20 Prozent sehen Erholung als etwas Beeinflussbares, Planbares.“

Erholung komme aber nicht nur durch Schlafen oder auf dem Sofa sitzen. Wichtig sei eine aktive Erholung, entweder durch Bewegung, autogenes Training oder durch Yoga. „Auch wenn man müde von der Arbeit kommt, sollte man den inneren Schweinehund überwinden, das ist die bessere Erholung.“