

## Krank im Urlaub?

Endlich Urlaub und dann krank? Das passiert nicht wenigen Menschen. Wer am Wochenende bzw. im Urlaub schon mehrfach krank war (z.B. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erkältungen und Durchfälle), könnte möglicherweise an der so genannten "Freizeitkrankheit" leiden. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen, die viel arbeiten, sich bei der Arbeit gestresst fühlen und in der Freizeit nur schwer abschalten können, mit höherer Wahrscheinlichkeit krank werden, sobald sie aufhören zu arbeiten.

Der Grund: Kurz vor dem ersehnten Urlaub geht's im Job meist richtig rund. Lässt der Stress zu Urlaubsbeginn nach, schaltet das Immunsystem auf Sparflamme und Viren oder Bakterien haben leichtes Spiel. Diesen Zusammenhang nennt man auch das "open-window-Phänomen".

### Was ist „open-window“ genau?

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei chronischem Stress und bei andauernder hoher körperlicher Aktivität die Zahl der für die Immunabwehr zuständigen Killerzellen und Lymphozyten im Körper zunächst ansteigt. Fällt die Belastung dann weg, wird das Immunsystem unter den ursprünglichen Ausgangswert herunterreguliert. Diese Reaktion des Immunsystems wird als „open-window-Phänomen“ bezeichnet. Man will damit ausdrücken, dass das Immunsystem in dieser Situation ein „Fenster offen lässt“, durch das die Krankheitserreger ungehindert eindringen können. Die Folge sind häufig Infektionen der oberen Atemwege und der Harnwege sowie Durchfälle.

### Welche Schutzmechanismen gibt es?

Verschiedene Studien weisen Wege aus diesem Kreislauf.

#### *1. Regelmäßig entspannen*

Viel Arbeit allein führt noch nicht zu „open-window“. Wer im Job trotz Belastung gute Laune bewahrt und regelmäßig sein Erregungssystem herunterregelt, der stabilisiert sein Immunsystem. Die wirksamsten Entspannungsaktivitäten sind: abschalten und genießen, ausreichend Schlaf, Ablenkung durch Freizeitaktivitäten im sozialen Netz. Einen Kurztest zum Phänomen der „Erholungs(un-)fähigkeit“ finden Sie übrigens unter [www.cconsult.info](http://www.cconsult.info).

#### *2. Moderate, regelmäßige Bewegung*

Moderate Bewegung, die Spaß und Freude bereitet, ist erwiesenermaßen nicht nur ein Stresskiller, sondern schützt auch vor „open window“. Wichtig ist aber der Spaß an der Sache. Es darf nicht darum gehen, freudlos ein tägliches Pflichtpensum zu absolvieren. Dadurch wird Stress eher auf- als abgebaut.

### *3. Pflanzliche Immunstimulantien einnehmen*

Eine wirksame Methode, das „offene Fenster“ klein zu halten ist die Einnahme pflanzlicher Immunstimulantien. Zu den bekanntesten und gut erforschten pflanzlichen Immunstimulantien, gehören Echinacea, Thuja und Baptisia oder Kombinationen aus diesen Pflanzen. Ebenso ist die Wirksamkeit des Wurzel-Extraktes der Kapland-Pelargonie in mehreren klinischen Studien mit über 3500 Patienten belegt worden. Alle Präparate erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Fragen Sie also in Ihrer Apotheke nach Präparaten mit diesen Wirkstoffen.

### **Fazit**

Wer ausgeglichen durch den Arbeitsalltag kommt, abschalten kann, sich ab und zu mit Freunden trifft, bei aller Arbeitsbelastung eine positive Grundstimmung behält und sich regelmäßig bewegt hat beste Chancen seine Freizeit gesund zu genießen. Ansonsten helfen noch pflanzliche Immunstimulantien. Eine alleinige Lösung sind sie jedoch nicht.