

Endlich Ferien – und endlich krank

Gesundheit Die «schönste Zeit des Jahres» bekommt nicht allen gleich gut. Dass man mit dem Ferienbeginn krank wird, ist ein weitverbreitetes Phänomen. Warum ist das so? Was kann man tun?

Christian Satorius

Da freut man sich das ganze Jahr auf die Ferien – und dann geht es einem plötzlich schlecht. Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, und manchmal kommt auch noch eine handfeste Infektion dazu, eine Erkältung vielleicht oder gar eine ausgewachsene Grippe.

Wem das öfter passiert, der leidet vielleicht unter der sogenannten Freizeitkrankheit, die immer dann zuschlägt, wenn sich Körper und Geist eigentlich erholen sollten, in arbeitsfreien Entspannungsphasen wie dem Wochenende oder eben in den Ferien. Leisure Sickness (engl. für Freizeitkrankheit) nennt Ad Vingerhoets das seltsame Phänomen, unter dem er lange selber litt. «Wenn ich krank wurde, dann am Wochenende oder zu Weihnachten», erinnert sich der klinische Psychologe der Universität Tilburg (Holland).

Überzeugt davon, nicht allein mit diesem Problem zu sein, führte er Anfang der 2000er-Jahre eine Untersuchung durch, bei der 1894 Holländer repräsentativ befragt wurden. «Die am häufigsten genannten Symptome waren Kopfschmerz bzw. Migräne, Erschöpfung, Muskelschmerzen und Übelkeit», resümiert Vingerhoets die Ergebnisse der Studie, «aber auch von viralen Infektionen wurde oft berichtet».

Es kann jeden treffen, nicht nur Manager

Aber warum hat schätzungsweise jeder fünfte Mensch schon einmal oder auch mehrfach an der Freizeitkrankheit gelitten? Auch auf diese Frage hat die Studie Antworten gefunden. «Ein Lebensstil oder bestimmte Freizeitaktivitäten scheinen keine grosse Rolle zu spielen», meint Vingerhoets. «Vielmehr berichteten die Betroffenen davon, dass sie gestresst beziehungsweise überarbeitet waren und vor allem Schwierigkeiten damit hatten, nach der Arbeit abzuschalten, also Job und Freizeit klar voneinander zu trennen.»



Bikini und Schnupfen, das will nicht passen. Doch leider fesselte eine Grippe schon manchen ans Hotelbett.

Bild: Antonio Guillem/Getty

Das bestätigen andere Experten, die sich ebenfalls mit der Thematik auseinandergesetzt haben. Betroffen von Leisure Sickness sind demnach vor allem Workaholics, die unter Dauerstress stehen, also Menschen mit einem hohen Arbeitspensum, die sich stark mit ihrer Arbeit identifizieren, die pflichtbewusst sind bzw. ein grosses Verantwortungsgefühl haben.

Dabei sind keineswegs nur Führungskräfte besonders gefährdet, wie man lange annahm, sondern auch Selbstständige, Freiberufler und Schichtarbeiter, ja eigentlich jeder, der nach dem Job nicht abschalten und sich nicht recht entspannen kann.

Genau das wäre nämlich wichtig, um die bei der Arbeit

verbrauchten Ressourcen wieder aufzufüllen, den Akku wieder neu aufzuladen. «In langen Stressperioden wird permanent Noradrenalin ausgeschüttet», weiss der Neuropsychologe und Stressforscher Dirk Hellhammer aus Trier.

Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht

«Ist die Stressperiode dann vorbei, etwa am Feierabend oder auch in den Ferien, ist die normale Versorgung mit dem Botenstoff nicht mehr sichergestellt, weil die Ressourcen verbraucht sind und nicht hinreichend neues Noradrenalin produziert werden konnte.» Die Experten sprechen in so einem Fall von «Noradrenalin-Hypoaktivität».

Mit anderen Worten: Zuerst werden durch den Dauerstress die letzten Reserven mobilisiert, um die geforderte Leistung zu bringen. Gerade die Tage unmittelbar vor den Ferien sind ja häufig besonders anforderungsreich, sowohl am Arbeitsplatz wie zu Hause, wo man alles für die Ferien vorbereiten muss. Fehlt dann in den Ferien der übliche Druck, lässt die Produktion der Stresshormone nach – und bringt so unseren ganzen Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht.

Unter anderem wird unser Immunsystem heruntergefahren. Betroffene werden dadurch anfälliger für Krankheiten. Auch das Herz kann betroffen sein: Dass stark gestresste Menschen ausgerechnet während Ferien einen

Herzinfarkt erleiden, ist keine Seltenheit.

Aber wie kann man dem Ganzen entgehen? Fachleute raten, die Ansprüche an sich generell herunterzuschrauben und eine gute Work-Life-Balance anzustreben. Regelmässige Pausen, ausgedehnte Spaziergänge, sportliche Betätigung, Entspannungstechniken wie Yoga und autogenes Training oder auch eine musische Tätigkeit können einiges bringen. Wenn möglich, sollte man nicht gleich am ersten Ferientag oder sogar am Abend davor verreisen. Ebenso wenig sollte man die Ferientage von morgens bis abends durchplanen und mit Aktivitäten vollstopfen. Der Stress kommt auch so früh genug wieder. (Mitarbeit: hag)

Dieses Kraut ist für den Darm gewachsen

Naturheilkunde Jeden Juni ist Rhabarberzeit. Und der schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch noch gesund. Seine Wurzel hilft bei Verstopfung oder Durchfall – je nach Dosierung.

Roh sollte man ihn nicht geniessen, den Rhabarber, denn roher Rhabarber enthält Oxalsäure – sie ist der Grund für den sauren Geschmack. Enthalten ist Oxalsäure in nahezu allen Pflanzen, meist in geringen Mengen, im Rhabar-

Beispiel auf der Wähe. Ursprünglich ist der Rhabarber eine Pflanze des Himalaya, von dort fand sie den Weg über Indien ins Europa des 12. Jahrhunderts, immer wurde sie medizinisch genutzt.

Die Wurzel nur unter ärztlicher Aufsicht nehmen

Der botanische Name weist auf den Pflanzenteil, der genutzt wird: «Rheum officinale» heisst schlicht «medizinische Wurzel». Unser Begriff «Rhabarber» kommt von einem anderen Namen für diese Pflanze, nämlich von «Rheum rhabarbarum»: «fremdländische Wurzel».

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM sah und sieht den Rhabarber als eines der bedeutendsten Obstipations-Heilkräuter, und auch in der europäischen Naturheilkunde wurde

und wird er zur Lösung trockener Verstopfungen verwendet. Der Grund sind seine Anthranoide. Diese Stoffe regen die Peristaltik an, beschleunigen die Magen-Darm-Passage und lassen trockenen Stuhl Wasser aufnehmen, was ihn erweicht. Die Wirkung ist



Sauer macht lustig: Rhabarber hellt die Stimmung auf.

Bild: Getty

innerhalb von acht bis zehn Stunden zu erwarten.

Doch ist Rhabarber-Wurzel nur unter ärztlicher oder therapeutischer Aufsicht einzunehmen. Denn die Anthranoide können Nebenwirkungen haben, werden sie langfristig eingenommen: Elektrolytstörungen wie Kaliumverluste, was Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche nach sich ziehen kann. Deshalb wird die Therapie nur für höchstens zwei Wochen durchgeführt und nicht während Schwangerschaft und Stillzeit. Auch nicht bei akuten Erkrankungen des Darms und Bauchschmerzen unbekannter Ursache. Kinder unter zwölf Jahren verzichten.

Erstaunlicherweise hilft Rhabarber auch beim Gegenteil: Er enthält nämlich Gerbstoffe, die

zusammenziehend wirken. Dazu ist Rhabarber aber niedrig zu dosieren. Weil: Bei hoher Dosierung wirken vor allem die abführenden Anthranoide, bei niedriger die stopfenden Gerbstoffe.

Die Tinktur hilft bei Zahnfleischentzündungen

Weiter hilft Rhabarber bei Zahnfleischentzündungen, ebenso bei akuten Hauterkrankungen: die betroffenen Stellen mit Tinktur betupfen. Und noch was: Es heisst ja, sauer mache lustig. Rhabarber hilft auch bei gedrückter Stimmung.

Ulrike von Blarer Zalokar

Hinweis

Ulrike von Blarer Zalokar leitet die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch

Gute Frage

Verschwinden die Blitzableiter?

Blitzableiter sind nach wie vor die beste Möglichkeit, ein Gebäude vor Blitzeinschlag zu schützen. Dass man gleichwohl immer weniger davon sieht, hat vor allem einen Grund: Während eine Blitzschutzanlage für öffentliche Gebäude, Hochhäuser sowie gewisse Gewerbe- und Industriebauten gesetzlich zwingend ist, ist sie bei Ein- und Mehrfamilienhäusern freiwillig. Und die Mehrheit der Besitzer entscheidet sich gegen



die Investition von 2000 bis 4000 Franken, obwohl die kantonale Gebäudeversicherung an freiwillig erstellte Anlagen einen Teil der Kosten übernehmen würde (in Luzern 20, in St. Gallen 30 Prozent).

Andere Faktoren für die ablehnende Haltung: Durch Blitzeinschlag entstehende Schäden werden auch ohne Blitzschutzanlage von der Versicherung bezahlt. Nicht ganz auszuschliessen ist ferner, dass Hochhäuser und hohe Bäume in der Umgebung das Gefühl vermitteln, ein Blitz würde eher dort einschlagen. Dieses Gefühl kann trügerisch sein. (Übrigens: Blitzableiter ziehen Blitze nicht an, sie lenken sie vielmehr ab.)

Und noch ein anderer Grund: Bei neuen Blitzschutzanlagen wird darauf geachtet, dass sie unauffällig wirken und sich dem jeweiligen Gebäude anpassen. Man sieht den Blitzschutz also fast nicht, trotzdem ist er vorhanden. Hoffentlich... (cf/hag)

ANZEIGE

HIRSLANDEN
KLINIK ST. ANNA

HERZLICH WILLKOMMEN LIEBE MAI-BABYS

Wir freuen uns über die 67 Babys, die im Monat Mai bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

Ajan, Anina, Ariana, Arta, Cédric, Claire Marie, Deepigah, Fabio, Henrik Linus, Jael Malea, Jascha, Julia, Juri, Kendra, Klea, Lars Remy, Leo, Lijana, Linus Leon, Lion, Marla Yumi, Melina, Mex, Mila, Mila Jana, Nico Livio, Niklas, Noelia, Noemi Lia, Nora Andrea, Serina, Sverre Mika, Tea, Yara Liya

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

Geburtswelt Klinik St. Anna
KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.



HIRSLANDEN baby



Kraut
des Monats

ber jedoch in sehr hohen. Ein Übermass kann Vergiftungserscheinungen auslösen, Schwindel, Bauchschmerzen, Müdigkeit. Dazu muss man aber einiges an Rhabarber zu sich nehmen.

Der Trick: Kochen, und die Oxalsäure reduziert sich. So macht Rhabarber Freude, zum