

Bruno Knellwolf

Endlich ausspannen, keine Termine, tun und lassen, was man will: Ferien. Doch nicht allen gelingt der Umstieg aus der Arbeitswelt ins «dolce far niente». Nichts da mit Ferienfreuden, die Menschen werden krank, kaum könnten sie sich entspannen.

Man spricht von Ferienkrankheit oder «leisure sickness». «Dieses Phänomen entsteht, wenn nach einer Phase von hohem Leistungsdruck dieser plötzlich wegfällt und damit verbunden der Stresshormonspiegel aus Cortisol und Adrenalin sinkt», sagt Dagmar Schmid, Leiterin der Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie am Kantonsspital St.Gallen. Beim Wegfall nimmt die Immunabwehr ab und es entstehen häufiger Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Denn bei Stress setzen die Nebennieren Adrenalin frei. Solange Adrenalin gepumpt wird, schüttet der Körper auch das Stresshormon Cortisol aus. Cortisol ist ein entzündungshemmendes Hormon.

### Viele mögliche Symptome

Bei der Ferienkrankheit ist somit das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus aus dem Gleichgewicht geraten. Das sind die Gegenspieler unseres vegetativen Nervensystems, die auch verantwortlich sind für Herzschlag, Verdauung, Stoffwechsel und vieles mehr. Also für wichtige körperliche Funktionen. «Das ist keine Frage von Alter und Geschlecht», erklärt die Psychiaterin. Es ist eher eine Frage, wie das körperliche und psychische System mit Stress umgeht.

Fällt der Stresshormonspiegel ab und damit auch die Immunabwehr, kann es neben Infektionen zu Fieber, Erschöpfungssymptomen, Fatigue, Schlafstörungen, Muskel- und Gliederschmerzen und ganz häufig zur Entspannungsmigräne kommen. Auch Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Burn-out bis hin zu Depressionen sind möglich.

«Zudem fällt in Ferienzeiten die Struktur und Ablenkung durch Aufgaben im Arbeitsalltag weg», sagt Schmid. Plötzlich findet der Kopf Zeit, über aufgeschobene Probleme und ungelöste Konflikte nachzudenken. Zudem sind die Erwartungen zum Beispiel an die gemeinsame Familienzeit und den Freizeitwert manchmal unrealistisch hoch. Bei der Ferienkrank-

# Warum manche Leute krank werden, sobald die Ferien beginnen

Mit dem Nachlassen des Stresses treten die Krankheitssymptome auf. Eine Psychiaterin erklärt, wie das zustande kommt und was man dagegen tun kann.



Kaum in den Ferien und schon krank.

Bild: Getty

heit ist der Körper erschöpft und zwingt die Person, sich zu regenerieren und Pausen einzulegen. Wenn man das missachtet und Gegensteuer mit noch mehr Leistung gibt, erhöht sich die Anfälligkeit für eine Ferienkrankheit.

In Deutschland wurde 2017 erhoben, wie viele Menschen an der Ferienkrankheit leiden. Jeder Fünfte ist demnach einmal im Leben davon betroffen. Andere Daten aus der Psychosomatik zeigen eine Wahrscheinlichkeit von rund 3 bis 4 Prozent in

der Bevölkerung. Diese Schätzung bestätigt auch eine Studie der niederländischen Psychologen Ad Vingerhoets und Maaik Van Huijgevoort.

Die beiden haben im Jahr 2001 die Ferienkrankheit erstmals beschrieben. Bei Männern ist die Krankheit demnach etwas häufiger (3,6 %) als bei Frauen (2,7 %). Die meisten Personen gaben an, die Symptome seit mehr als zehn Jahren zu haben, und der Beginn der ersten Episode könne mit einem bestimmten Lebensereignis wie einer

Heirat, der Geburt eines Kindes oder dem Beginn einer neuen Arbeit in Verbindung gebracht werden.

Entscheidend ist nach Schmid, wie jemand mit Leistungsdruck umgeht. «Wie verwalte ich meine Kräfte, wie ist mein Lebensstil, kann ich Arbeit und Freizeit trennen, schaffe ich es, innerhalb der Arbeitszeit Pausen einzulegen?» Anfälliger sind Menschen mit hohem Leistungsanspruch, Perfektionisten, die unter Konkurrenzdruck stehen. Menschen, die schlecht

Nein sagen können oder Kritik schlecht aushalten oder eigene Körpersignale und Emotionen schlecht wahrnehmen können.

Die Psychiaterin empfiehlt, den Rhythmuswechsel zu trainieren, damit sich das Immunsystem, aber auch das eigene Verhalten daran gewöhnen, mit dem Wechsel von Hochleistung und Ruhepausen klarzukommen. Da spricht man von Kräfte-Management oder den immer öfter zu hörenden Schlagwörtern von ausgewogenem Lebensstil, also Work-Life-Balance. Wichtig

sei, erst mal zu analysieren, was jemanden stresst und was ihn wieder zur Ruhe bringt.

In einer verhaltenstherapeutischen Intervention würde man das Kräfte-Management der Betroffenen analysieren, Stressoren und Ressourcen definieren. Dann gemeinsam an Einstellung und Haltung dazu arbeiten und alternative Fertigkeiten im Umgang damit entwickeln. «Es geht vor allem darum, das ständig hohe Anspruchsniveau zu durchbrechen und bereits mit Erholung umgehen zu können, bevor die grossen Ferien und damit verbundene Erwartungen anstehen», sagt Schmid.

Problematisch kann es zusätzlich sein, wenn Betroffene sich vor den Ferien fürchten, weil sie mit der Ferienkrankheit rechnen. Dann beginnen sie, diese Situationen eher zu meiden oder Ferien mit liegen geliebten Arbeitsaufgaben zu füllen. Ähnlich wie bei einer Angsterkrankung geht es auf immunologischer Ebene wie auf der Verhaltensebene darum, sich bewusst damit zu konfrontieren, und um ein gestuftes Training. «Ferien aufzuschieben oder gar eine Zeit lang darauf zu verzichten, wäre genau der falsche Weg, dann verselbstständigt und chronifiziert sich das Problem», sagt Schmid.

Jene, welche die Ferienkrankheit langfristig überwunden haben, erklären in der erwähnten Studie des Psychologen Ad Vingerhoets, warum: Die meistgenannten Verbesserungen geschahen durch einen Arbeitsplatzwechsel, eine veränderte Einstellung zur Arbeit oder eine Veränderung der Einstellung zum Leben im Allgemeinen.

### Erholsamer Schlaf ist der Schlüssel

Für Betroffene ist oft Schlafen das beste Medikament. Dann holt sich der Körper, was er braucht. Häufig ist genau das nicht mehr erholsam möglich. Zur Schlafoptimierung und Stressvorbeugung gibt es verschiedene Methoden wie körperliche Aktivität, Ernährung, Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining, Biofeedback, Akupunktur, pflanzliche Mittel und ätherische Öle und die klassische Schulmedizin.

«Auf Benzodiazepine sollte wenn möglich verzichtet werden, nicht nur aufgrund von Nebenwirkungen und Abhängigkeitspotenzial, sondern auch, weil damit vor allem der Leicht- und nicht der erholsame Tiefschlaf gefördert wird», sagt die Leiterin der Klinik für Psychosomatik.

## Weltbevölkerung schrumpft ab 2084

Bald leben zehn Milliarden Menschen auf der Erde. Doch die Prognosen ändern sich ständig.

Die Weltbevölkerung wächst einer neuen Schätzung der Vereinten Nationen zufolge noch bis zum Jahr 2084. Rund 10,3 Milliarden Menschen werden laut einer UN-Weltbevölkerungsprognose dann auf der Erde leben – momentan sind es etwas mehr als acht Milliarden.

Das Wachstum wird sich demnach ab dem Jahr 2050 verlangsamen. Die Zehn-Milliarden-Marke werde im Jahr 2061

geknackt. Ab 2084 fällt die Kurve langsam ab. Die Schätzungen der Vereinten Nationen basieren auf der gegenwärtigen Prognose von Geburten- und Sterberaten – sie dürften sich in kommenden Berichten weiter verändern und könnten von grossen Weltereignissen beeinflusst werden. Kriege oder der Klimawandel sind nicht mit einberechnet. Aber auch unerwartete medizinische Erfolge nicht.

Die meisten Kontinente verzeichnen bereits heute kein oder kaum Wachstum mehr. Europa mit momentan 745 Millionen Menschen dürfte bis zum Jahr 2100 auf knapp 600 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner schrumpfen. Der grösste Zuwachs wird in Afrika erwartet: eine Veränderung von mehr als zwei Milliarden auf dann mehr als drei Milliarden im Jahr 2100, heisst die Prognose. In Subsahara-Afrika

liegt das Geburtenniveau momentan bei 4,3 Kindern pro Frau. Der Wandel des Kontinents dürfte deshalb den grössten Einfluss auf die Veränderung der Weltbevölkerung haben.

Von einer Weltbevölkerung von zwei Milliarden 1928 bis zu den heutigen über acht Milliarden Menschen brauchte es keine hundert Jahre. Das Wachstum von sieben auf acht Milliarden dauerte gar nur elf Jahre. (dpa)

## Italien verbietet Handys in Klassenzimmern

**Medienkonsum** In Italien sind Handys vom neuen Schuljahr an in Klassenzimmern verboten. Dies geht aus einem Erlass der Regierung von Ministerpräsidentin Giorgia Meloni hervor. Auch zu Unterrichtszwecken dürfen Smartphones nicht mehr benutzt werden. Tablets und Computer bleiben erlaubt. Mit dem Verbot soll es im Unterricht wieder ruhiger werden. Dazu wurde die Wiedereinführung eines «Schülerkalenders»

angeordnet, in dem die Aufgaben mit Stift eingetragen werden müssen. Eigentlich gibt es an Italiens Schulen seit Jahren ein Handyverbot, das aber nicht immer durchgesetzt wurde.

Auch andernorts gibt es entsprechende Beschlüsse, so in den Niederlanden und in Los Angeles. In der Schweiz können Schulen autonom entscheiden. Allerdings gibt es in verschiedenen Kantonen Vorstösse, um Verbote zu erreichen. (dpa/kus)