# „Leisure Sickness“ – Mit dem Urlaub kommt der Schnupfen

## Stress schwächt die Körperabwehr

Gut 50 Prozent der arbeitenden Bevölkerung haben in den ersten Tagen des Urlaubs mit grippeähnlichen Symptomen zu tun. Denn Menschen werden krank, wenn sie sich entspannen. Das beobachten Psychologen seit Jahren. Generell ist der Ablauf immer der Gleiche: Sobald die Betroffenen ein wenig Freizeit haben und der alltägliche Druck nachlässt, beginnt es im Hals zu kribbeln, der Kopf dröhnt und eine Erkältung bahnt sich an. „Leisure Sickness“, wie sich dieses Leiden im Fachjargon nennt, ist ein Alarmsignal für zu viel Stress. Darum besser nicht direkt vom Schreibtisch in den Urlaub starten, sondern neben einer „Cool-down-Phase“ mit ein bis zwei arbeitsfreien Tagen auf eine rechtzeitige Stärkung des Immunsystems (z. B. mit metavirulent®) achten. Da der Körper ca. 12 Tage braucht, um Stresshormone abzubauen, sollte ein Erholungsurlaub mindestens 14 Tage dauern und nicht mit einem Rund-um-die-Uhr-Programm durchgeplant werden!

## Die ausgewogene Mischung entscheidet über das Wohlbefinden

Um gesund zu bleiben, brauchen wir einen harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Während ein Teil unseres Nervensystems namens „Sympathikus“ in Zeiten hoher Anspannung aktiv wird und für die Versorgung mit Sauerstoff und Energie sorgt, fährt der andere Teil, der „Parasympathikus“, den Körper in Zeiten der Entspannung wieder herunter. Wenn dieses Zusammenspiel beeinträchtigt ist, fühlt sich der Betroffene auch im Ruhezustand gehetzt und angespannt. Stresshormone wie Cortisol sind im Blut in diesen Fällen häufig dauerhaft erhöht, das gesamte Nervensystem ist in Mitleidenschaft gezogen. Erhöhter Blutdruck, Schlafstörungen, übermäßiges Schwitzen und Kurzatmigkeit sind typische und ernst zu nehmende Anzeichen.

## Tipps für einen erholsamen Urlaub

Es gibt viele Möglichkeiten, den Urlaub zu gestalten und jeder Mensch hat andere Vorlieben und Bedürfnisse. Allgemein lässt sich aber sagen, dass ein Urlaub ohne körperliches Unwohlsein den größten Erholungswert hat.

## Wirkungsvoll vorbeugen

### „Cool-Down-Phase“ einplanen!

Nicht direkt vom Schreibtisch in den Urlaub starten. Ein oder zwei Tage zu Hause einplanen, in denen in Ruhe die Koffer gepackt und Urlaubs-Highlights geplant werden. Nutzen Sie die Zeit, um den Organismus wieder Schritt für Schritt herunterzufahren.

### Stärkung des Immunsystems

Bereits mindestens eine Woche vor dem Urlaubsantritt mit homöopathischen Immunregulanzien sowie viel Bewegung an frischer Luft und gesunder, vitaminreicher Ernährung für ein gestärktes Immunsystem sorgen.

### Kleine Auszeiten im Alltagsstress

In der Arbeitswoche sollten kleine Auszeiten immer mal wieder eingeplant werden, z. B. kurze Momente der Ruhe, gemütliches Zusammensein mit der Familie oder maßvoller Sport. Medienkonsum und elektromagnetische Strahlung (Leuchtstoffröhren, Handy, ...) können zusätzlich stressen. Die Zeiten vor Fernseher und Computer sollten daher reduziert werden.

## Homöopathie – sanfte Hilfe bei den ersten Anzeichen

Fühlt man trotz aller Vorsichtsmaßnahmen dennoch erste Symptome eines Infektes, hält die homöopathische Hausapotheke eine Vielzahl an Wirkstoffen bereit. Die klassische Homöopathie verwendet Einzelmittel wie z. B. Belladonna und Aconitum, die bei plötzlichem Krankheitsbeginn mit raschem Fieberanstieg eingesetzt werden. Bei einem Infekt, der sich eher langsam entwickelt und nur mit mäßigem Fieber begleitet ist, passt Ferrum phosphoricum.

In Komplexmitteln werden mehrere homöopathische Arzneien miteinander kombiniert. Das bedeutet, die Kräfte mehrerer Wirksubstanzen werden in einem Präparat gebündelt, um dem Symptomenkomplex eines grippalen Infektes entgegenzuwirken. Die Auswahl dieser Mittel erfolgt nach ihren Haupteinsatzgebieten als Einzelmittel. Eine detaillierte Analyse der genauen Symptome ist hierbei nicht notwendig.

Am besten wirken homöopathische Arzneimittel bei Erkältungen, wenn sie bei den allerersten Anzeichen eingenommen werden. Ein bewährtes homöopathisches Komplexmittel bei grippalen Infekten mit Abgeschlagenheitsgefühl und Gliederschmerzen ist metavirulent®. Es sollte in der Reiseapotheke nicht fehlen.

Mehr Tipps zur Reiseapotheke mit praktischen Checklisten für die Urlaubsvorbereitung finden Sie auf unserer Homepage **www.metafackler.de** unter dem Menüpunkt „Gesund in den Urlaub“.

**metavirulent**® Mischung. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: grippale Infekte. Hinweis: Bei Fieber, das länger als 3 Tage anhält oder über 39 °C ansteigt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 80 mg Alkohol (Ethanol) pro 10 Tropfen, entsprechend 37 Vol.-%. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (05/24)