



# Leisure Sickness: Warum wir im Urlaub häufig krank werden und was wir dagegen tun können

Der Flug lief wie geplant, das Hotel übertrifft die Erwartungen, das Wetter ist ausgezeichnet: Die Voraussetzungen für einen erstklassigen Urlaub könnten besser nicht sein. Doch noch bevor die Füße das erste Mal feinen Strandsand berührt haben, machen sich Kopfschmerzen, Beschwerden im Hals oder sogar Fieber bemerkbar – „Leisure Sickness“ ist im Anmarsch. Wir erklären, was sich hinter der „Freizeitkrankheit“ verbirgt, was die Ursachen sind und welche Maßnahmen es gibt, um einer Erkrankung im Urlaub vorzubeugen.

## Jeder Fünfte ist von Leisure Sickness betroffen

Leisure Sickness wurde erstmals im Jahr 2001 von den niederländischen Psychologen Ad Vingerhoets und Maaïke van Huijgevoort erwähnt.[1] Mit dem Begriff beschreiben sie das Phänomen, dass Menschen im Urlaub oder an freien Wochenenden krank werden, obwohl sie sich eigentlich erholen möchten. Leisure Sickness tritt nicht selten auf. Laut einer Studie durch das Meinungsforschungsinstitut YouGov im Auftrag der Internationalen Hochschule Bad Honnef-Bonn erwischt es jeden fünften Menschen in Deutschland.[2] Als Symptome wurden unter anderem [Kopfschmerzen, Husten, Schnupfen oder allgemeine Erschöpfung](#) genannt. Was sind die Gründe?

## Wenn der Stresslevel sinkt, steigt die Gefahr einer Erkrankung

Warum es zur Leisure Sickness kommt, ist nicht eindeutig geklärt, bisher gibt es aber verschiedene Erklärungsansätze. Nach vorherrschender Theorie spielt das vegetative Nervensystem eine entscheidende Rolle, das die Abläufe im Körper regelt, die nicht mit dem Willen gesteuert werden können. Dabei stehen sich Sympathikus und Parasympathikus gegenüber: Der Sympathikus wird oft durch Stress und Leistungsdruck, den wir häufig im Arbeitsalltag verspüren, aktiviert. Er treibt den Organismus zu Höchstleistungen an. Der Parasympathikus hingegen ist in Erholungs- und Entspannungsphasen, die zum Beispiel im Urlaub eintreten, aktiv. Bei einem kontinuierlich hohem Stresslevel ist der Körper jedoch durch den Einfluss der Hormone Cortisol und Adrenalin geschwächt. Die „Arbeit“ für den Parasympathikus wird erschwert und von Kopfschmerzen, Erschöpfung oder anderen Krankheitssymptomen begleitet.[3] Hinzu kommt, dass in Stresszeiten zunächst unterdrückte Krankheiten in entspannten Phasen eher ausbrechen. Außerdem können veränderte Routinen im Urlaub, zum Beispiel andere Schlaf- und Essensgewohnheiten oder körperliche Aktivität dazu führen, dass der Körper aus dem Gleichgewicht gerät und anfälliger für Krankheiten wird.

## So lässt sich Leisure Sickness vorbeugen

Leisure Sickness ist also eine natürliche Reaktion des Körpers. Aber: Es gibt Maßnahmen, mit denen man einer Erkrankung im Urlaub vorbeugen kann:

- **Chronischen Stress reduzieren:** Alltagsstress gilt als „chronischer Stress“. Wird er reduziert, ist der Körper auch weniger anfällig für eine Erkrankung in stressfreien Urlaubszeiten. Helfen können dabei beispielsweise Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation, die als fester Bestandteil in den täglichen Ablauf integriert werden.

- **Auf den Körper hören:** Bereits kleine Krankheitssymptome sollten aufmerksam beobachtet und behandelt werden, damit sie nicht in einer schwereren Erkrankung münden. Hier helfen zum Beispiel kleinere Auszeiten oder zusätzliche Vitamine. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und körperliche Aktivität sind wichtige Faktoren, die grundsätzlich im Alltag berücksichtigt werden sollten.
- **Es ruhig angehen lassen:** Wer direkt von der Arbeit in den Urlaub startet, erhöht das Risiko, von Leisure Sickness heimgesucht zu werden. Besser ist hingegen ein sanfter Übergang mit ein bis zwei freien Tagen zu Hause, bevor es in den Urlaub geht. Das gilt ebenso für die Rückkehr aus dem Ferienort, um entspannt und mit neuer Kraft in den Arbeitsalltag zurückzukehren.
- **Positives Mindset:** Urlaub ist eine wohlverdiente Auszeit, keine Flucht vor der Arbeit: Wer dies verinnerlicht und gleichzeitig seine zu hohen Erwartungen an den Urlaub herunterschraubt, geht entspannter in die Ferien und kann sie besser genießen.

**Fazit:** Leisure Sickness ist ein gar nicht so selten auftretendes Phänomen, dem sich allerdings entgegenwirken lässt. Wichtig dabei ist, auch außerhalb der Ferienzeit Ruhephasen und Methoden in den Tag zu integrieren, die den Stress reduzieren und das Wohlbefinden erhöhen. Der Übergang von Alltag zu Urlaub fällt dem Organismus dann physisch und mental weniger schwer, das Risiko für eine Erkrankung sinkt. Weitere interessante Themen rund um den Urlaub finden Sie im [HanseMerkur Newsroom](#).

---

[1] <https://pure.uvt.nl/ws/portalfiles/portal/483514/leisnew.PDF>

[2] <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/urlaub-krankheit-leisure-sickness-100.html>

[3] <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/news/02/leisure-sickness/>

---

## Bildquellen

- Leisure\_sickness.jpg: Quelle: Unsplash.com