

## **Leisure Sickness: Wenn der Urlaub zur Belastung wird**

Die Oberberg Kliniken erläutern die „Freizeitkrankheit“: Stress und Symptome im Urlaub. Tipps zur Vorbeugung und mehr lesen!

### **Die Freizeitkrankheit: Ein Phänomen, das viele betrifft**

*Berlin (ots)*

Mit dem Beginn der Urlaubszeit erwarten viele Menschen entspannte Tage, doch stattdessen klagen sie häufig über unangenehme Symptome. Die Oberberg Gruppe klärt über das Phänomen der „Freizeitkrankheit“ auf, das nicht nur Einzelne, sondern auch die Gesellschaft betrifft.

### **Stress als Auslöser**

Leisure Sickness, wie die Freizeitkrankheit auch genannt wird, ist kein medizinisch anerkanntes Krankheitsbild, sondern vielmehr ein psychosomatisches Phänomen. Vielen Menschen geht es vor dem Urlaub gut, doch sobald die Arbeitswoche endet oder die freien Tage beginnen, stellen sie fest, dass Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Erkältungsanzeichen auftreten. Laut einer YouGov-Umfrage sind davon jeden fünften Menschen betroffen. Der Grund dafür könnte im Stress liegen, den viele Menschen vor dem geplanten Urlaub aufbauen. Der Druck, alle Aufgaben rechtzeitig zu erledigen, führt oft dazu, dass das Immunsystem geschwächt wird, wodurch die Anfälligkeit für

Erkältungen und andere Erkrankungen steigt.

## **Vorbeugende Maßnahmen**

Um der Freizeitkrankheit vorzubeugen, empfehlen Experten eine gute Planung. Statt zu versuchen, sämtliche Aufgaben vor dem Urlaub abzuhaken, sollten Stressfaktoren reduziert werden. Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist entscheidend, sodass der Stress vor den freien Tagen nicht überhandnimmt. Es ist wichtig, Termine und Aufgaben so zu gestalten, dass keine Überlastung vor dem Urlaub entsteht. Genau genommen sollten stressige Phasen nur kurzfristig auftreten, und nicht in einem chronischen Zustand bestehen.

## **Folgen von Leisure Sickness**

Obwohl die Symptome in der Regel nach einigen Tagen abklingen, können sie den Genuss der freien Zeit erheblich trüben. Viele Menschen wollen ihre begrenzte Urlaubszeit nutzen, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Eine Erkrankung in dieser Zeit kann den Erholungsprozess behindern und führt möglicherweise zu einem Gefühl der Enttäuschung. Sollte der Stress dauerhaft hoch bleiben, kann dies ernsthafte Folgen haben, einschließlich der Gefahr eines Burnouts. Daher wird geraten, sich professionelle Unterstützung zu suchen, wenn jemand regelmäßig unter Stress leidet.

## **Die Rolle der Oberberg Gruppe**

Die Oberberg Gruppe setzt sich mit verschiedenen Programmen für die Behandlung von Stress und psychischen Erkrankungen ein. Hier erhalten Patienten wertvolle Hilfestellungen, um mit chronischem Stress umzugehen. Diese Initiativen sind wichtig für die Gesundheitsförderung in der Bevölkerung, da stressbedingte Erkrankungen zunehmend verbreitet sind.

## **Fazit: Leisure Pleasure statt Leisure**

# Sickness

Um die freie Zeit genießen zu können, sollten Menschen sowohl im Beruf als auch im Privatleben darauf achten, ihre Stressbelastungen zu managen. Durch rechtzeitige Erholung und eine gesunde Planung ist es möglich, die Freizeit als einen wahren Genuss zu erleben.

**Mehr Informationen zu Stress und zur Oberberg Gruppe finden Sie hier: [Oberberg Kliniken](#)**

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**