

PRESSEMITTEILUNG

Wenn man sich im Urlaub krank fühlt – Betriebsärzte geben Empfehlungen

Arbeitsmediziner erklären, warum manche Menschen gerade dann krank werden, wenn der Urlaub bevorsteht: Wer ist betroffen? Was kann man dagegen tun?

Karlsruhe, 30. Juli 2010. Endlich Urlaub oder Wochenende: Bis zum Feierabend wird mit Hochdruck gearbeitet, der erste freie Tag steht bevor – trotz der Vorfreude fühlen sich manche Menschen dann krank. Prompt kratzt der Hals, Kopfschmerzen und Mattigkeit kommen hinzu – genau dann, wenn eigentlich die lang ersehnte Entspannung anstünde. Arbeitsmedizinern sind diese Symptome bekannt. „Dieses psychosomatisch bedingte Phänomen kann durch zu geringe Erholungsphasen in der Arbeitssituation mit bedingt sein“, sagt Dr. Wolfgang Panter, Präsident des Verband deutscher Betriebs- und Werksärzte.

Wenn die Arbeit die Freizeit beherrscht

„Gerade Leistungsträger und Menschen, die beruflich sehr unter Druck stehen und ein hohes Verantwortungsbewusstsein haben, sind gefährdet und verbringen manchen Urlaubstag unfreiwillig im Bett“, weiß Dr. Panter. Diesen perfektionistischen Workaholics fällt es manchmal schwer, vom Arbeitsalltag auf Freizeit umzuschalten. „Gedanklich sind diese Menschen auch in ihrer Freizeit bei der Arbeit und überlegen schon am Wochenende, was sie Montag zu tun haben“, so Dr. Panter weiter. Hier gilt der Grundsatz: Selbst kurze Erholungsphasen erhöhen die Kreativität und die Leistungsfähigkeit.

Die körperlichen Warnsignale ernst nehmen

Vor allem die ersten Anzeichen werden als beinahe selbstverständliche Reaktion des Körpers angesehen und deshalb nicht beachtet. Die Krankheitsbilder reichen in Ruhephasen von Kopf- und Gliederschmerzen, grippalen Infekten, Durchfällen oder auch Migräneanfällen. Stress ist aber nicht per se negativ. „Der Mensch braucht einen möglichst harmonischen Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung“, sagt Dr. Panter. Ist der Körper allerdings zu lang einer Daueranspannung ausgesetzt, kann er auftretende Ruhephasen als zusätzlichen Stress empfinden und dementsprechend darauf reagieren. Der zusätzliche Stress, der bei Urlaubsbeginn häufig ansteht – etwa die Reise mit Kindern auf überfüllten Autobahnen –, kann das Fass zum Überlaufen bringen und das Immunsystem schwächen. Die Folge: Der Betroffene fühlt sich schlecht und wird krank. Deshalb treten etwa die meisten Herzinfarkte auch nicht während der Arbeit auf, sondern in Entspannungsphasen – nachts oder im Urlaub. Teilweise können in diesen Ruhephasen auch psychische Probleme zutage treten, die im Arbeitsalltag unter den Teppich der Betriebsamkeit gekehrt wurden.

Betriebsärzte geben Tipps: Freizeit bewusst planen und umdenken

Wie kann man vorbeugen, damit Wochenende und Urlaub der Regeneration dienen und genossen werden können? „Der persönliche Umgang mit der Arbeitsbelastung ist für eine gesunde Lebensbalance ausschlaggebend. Es ist wichtig, sich eine aktive Freizeitstrategie aufzubauen und seine Energie rechtzeitig und regelmäßig aufzutanken“, so Dr. Panter.

PRESSEMITTEILUNG

„Erholungstechniken“ kann man lernen: Betriebsärzte raten Betroffenen zu mehr Gelassenheit durch Entspannungsmethoden wie Atemübungen, autogenem Training und zu regelmäßiger sportlicher Betätigung. Dauerhaft angespannte Mitarbeiter sollten lernen, auch mal Nein zu sagen und sich nicht für alles persönlich verantwortlich zu fühlen. Aber auch die eigene Einstellung zur Arbeit kann jeder für sich hinterfragen – Arbeit ist wichtig, aber der gesundheitliche Stellenwert von Familie, Freunden und Freizeit darf nicht unterschätzt werden. Darüber lässt sich im Job auch mit Betriebsärzten als kompetenten Ansprechpartner reden.

Freizeitaktivitäten mit Bekannten und der Familie sollten bewusst geplant werden, um so einen Ausgleich zur Arbeit zu schaffen. Am besten startet man gleich am Freitag nach der Arbeit mit Sport ins Wochenende. Das hilft, den Übergang von der Arbeit in die Freizeit zu erleichtern und einen freien Kopf zu bekommen. Vor großen Reisen sind Erholungstage vor dem eigentlichen Urlaub empfehlenswert. Diese können eingeschoben werden, um zur Ruhe zu kommen, den Urlaub zu planen und sich entspannt darauf einzustellen.

Für danach: Tricks, um die Ferienstimmung möglichst lange zu erhalten

Ferienstimmung lässt sich zugunsten einer zufriedenen und gesunderhaltenden Einstellung zur Arbeit verlängern. Ein kleines Souvenir oder ein Foto in der Schreibtischschublade können dabei schon helfen. Gesunde Rituale im Alltag beibehalten: Wer im Urlaub im Meer oder im Pool gerne geschwommen ist, kann das auch vor oder nach der Arbeit im Freibad fortsetzen. Kleine Pausen während der Arbeit bewahren die Gelassenheit aus dem Urlaub. Und vielleicht motiviert die Fernreise zum abendlichen Erlernen einer Fremdsprache? Auch ein neues Ziel und ein beweglicher Geist können glücklich machen, gesund erhalten und die Leistungskraft stärken.

Zeichen: ca. 4.800

Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) ist der Berufsverband deutscher Arbeitsmediziner und der größte arbeitsmedizinische Fachverband Europas. Er vertritt seit 60 Jahren die Interessen seiner rund 3.000 Mitglieder. Zu den Aufgaben des VDBW gehören die Förderung der Qualität arbeitsmedizinischer Betreuung, die Integration des präventiven Fachgebietes Arbeitsmedizin in das medizinische Versorgungssystem und die Unterstützung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in den Betrieben. Der VDBW unterstützt gemeinsam mit anderen maßgeblichen Fachdisziplinen und Institutionen die Gewinnung und Auswertung neuester arbeitsmedizinischer Erkenntnisse sowie deren Weitergabe in die Praxis und wirkt an der Gestaltung arbeitsmedizinischer Programme mit. Die Zentrale des VDBW ist in Karlsruhe. www.vdbw.de

Verbandskontakt:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V., Hauptgeschäftsführer Jochen Protzer, Friedrich-Eberle-Str. 4a, 76227 Karlsruhe, T: 0721 933 8181, F: 0721 933 8186, E-Mail: jochen.protzer@vdbw.de

Pressekontakt:

DauthKaun Public Relations, Monbijouplatz 5, 10178 Berlin,
T: 030-240 47 86 31, F: 030-240 47 86 10, E-Mail: pr@dauthkaun.de