



RTS

**sTitel:** Endlich Urlaub, plötzlich krank: Was steckt hinter der Freizeitkrankheit?

**Länge:** 60"

**Autor/Sprecher:** Andreas Suckel

---

**<Anmoderationsvorschlag:>**

Da freut man sich monatelang auf den Urlaub – und wird ausgerechnet dann krank, wenn endlich Entspannung einkehrt. Dieses Phänomen wird als „Leisure Sickness“, also Freizeitkrankheit, bezeichnet. Sie kann sich zum Beispiel durch Erkältungssymptome zeigen, aber auch durch ernsthaftere Erkrankungen wie Gürtelrose. Welchen Einfluss Stress und zu viel Sonne auf das Immunsystem haben können, ein Beitrag von Andreas Suckel:

---

**<Sprecher:>**

Endlich Urlaub – und dann plötzlich krank. Die Immunologin Professorin Martina Prelog erklärt, was häufig dahintersteckt:

**<Prof. Dr. Martina Prelog:>**

20“

**Viele gehen direkt vom Berufsstress in den Urlaubsstress. Eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen kann die Immunabwehr unterdrücken. Das macht es den Erregern leicht, sich auszubreiten. Dann kann es auch zur Reaktivierung von im Körper bereits schlummernden Viren kommen. Dazu gehört insbesondere das Varizella-Zoster-Virus, das eine Gürtelrose hervorrufen kann.**

**<Sprecher:>**

Welche Rolle kann neben Stress die Sonne spielen?

**<Prof. Dr. Martina Prelog:>**

29“

**Ein Sonnenbrand ist eine starke Belastung der Haut und des Immunsystems. Auch dadurch hat das Gürtelrose-Virus leichteres Spiel. Durch Sonnenschutz und einen bewussten Umgang mit Stress kann man vermeiden, das Immunsystem zusätzlich zu schwächen. Es empfiehlt sich, den Übergang vom Alltag in den Urlaub sanft und nicht abrupt zu gestalten. Zum Gürtelrose-Risiko und möglichen Vorsorgemaßnahmen kann man sich zum Beispiel auch in der hausärztlichen Praxis beraten lassen.**

**<Sprecher:>**

Eine Information von GSK.