

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 25.08.2025 1/3



Wenn Freizeit krank macht

ARAG Experten erklären das Phänomen Leisure Sickness

„Leisure Sickness“ – auf Deutsch auch als „Freizeitkrankheit“ bezeichnet – klingt zunächst wie ein Widerspruch in sich. Schließlich verbinden wir freie Tage oder Urlaube mit Erholung, Entspannung und Regeneration. Doch für viele Menschen bedeutet genau diese Phase das Gegenteil. Sie fühlen sich müde, erschöpft, entwickeln Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder sogar Erkältungsbeschwerden, sobald die Arbeit ruht. Die ARAG Experten gehen der Frage nach, warum Erholung nicht immer Erholung ist.

Zahlen zur Freizeitkrankheit

Eine [Studie](#) zeigt, dass über 70 Prozent der Beschäftigten in Deutschland regelmäßig solche Symptome erleben. Besonders alarmierend ist, dass rund jede fünfte Person angibt, fast immer oder sehr häufig krank oder erschöpft zu sein, wenn eigentlich Entspannung ansteht. Zudem geben knapp 40 Prozent der Arbeitnehmer an, nach der Arbeit schlecht abschalten zu können.

Wie Leisure Sickness entsteht

Das Phänomen ist medizinisch nachvollziehbar. Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass der Körper während arbeitsreicher Phasen vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol produziert. Diese sorgen dafür, dass das Immunsystem gedämpft wird und Symptome nicht unmittelbar zum Vorschein kommen. Bricht der Stresspegel dann abrupt ein, wie etwa mit Beginn des Wochenendes oder beim Antritt einer Urlaubsreise, reagiert der Körper. Das Immunsystem fährt hoch, bisher unterdrückte Prozesse treten zutage und Betroffene fühlen sich plötzlich krank.

Typische Symptome der Freizeitkrankheit

Am häufigsten macht sich bei Betroffenen eine starke Erschöpfung breit. Auch Schlafprobleme sind weit verbreitet, ebenso Reizbarkeit, Kopfschmerzen und klassische Erkältungsanzeichen wie Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen. Für viele bedeutet dies, dass die ersten Urlaubstage oder das ersehnte Wochenende eher mit Krankheitssymptomen als mit Erholung verbunden sind. Gerade wer auf Leistung getrimmt ist und im Berufsalltag nur schwer abschalten kann, ist laut ARAG Experten besonders anfällig für diese Beschwerden.

Risikofaktoren im Alltag

Die Ursachen liegen häufig in der modernen Arbeitswelt. Ein hoher Arbeitsdruck, häufige Überstunden und das Gefühl, jederzeit erreichbar sein zu müssen, sind entscheidende Risikofaktoren. Besonders junge Beschäftigte erleben diese permanente

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 25.08.2025 2/3



Verfügbarkeit als große Belastung. Auch eine fehlende klare Aufgabenverteilung oder mangelnde Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen kann dazu beitragen, dass die Freizeitkrankheit häufiger auftritt. Hinzu kommt, dass eine rein passive Freizeitgestaltung, etwa durch stundenlanges Fernsehen oder Scrollen am Handy, weniger erholsam wirkt. Ein Tipp der ARAG Experten, um gegenzusteuern: Wer sich aktiv bewegt, frische Luft tankt oder bewusste Entspannungstechniken einsetzt, beugt der Freizeitkrankheit besser vor.

Gesellschaftliche Hintergründe

Das Phänomen der Leisure Sickness ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. In einer Arbeitswelt, die durch Digitalisierung geprägt ist, verschwimmen die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben zunehmend. Viele Beschäftigte nehmen Arbeit gedanklich mit nach Hause oder bearbeiten Aufgaben sogar am Wochenende. In diesem Spannungsfeld fällt es schwer, wirklich abzuschalten und die eigene Freizeit erholsam zu nutzen.

Wege aus der Freizeitkrankheit

Wer der Freizeitkrankheit vorbeugen möchte, sollte den Übergang von Arbeits- zu Erholungsphasen bewusst gestalten. Statt unmittelbar nach einer stressreichen Arbeitswoche in den Urlaub zu starten, können ein bis zwei Tage als sanfte Puffer helfen, das Abschalten zu erleichtern. Auch im Alltag ist es sinnvoll, Belastungen nicht bis zur letzten Minute anzustauen, sondern rechtzeitig Pausen einzubauen und Aufgaben realistisch zu planen. Eine aktive Freizeitgestaltung, moderate Bewegung, regelmäßiger Schlaf und eine ausgewogene Ernährung stärken zudem das Immunsystem und fördern die Regeneration. Ebenso wichtig ist es laut ARAG Experten, klare digitale Grenzen zu ziehen und Zeiten festzulegen, in denen berufliche Erreichbarkeit keine Rolle spielt.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?

Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 25.08.2025 3/3



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995