



### **Jetlag. Die Bio-Uhr, die nicht mehr richtig tickt.**

Wer regelmäßig Fernreisen unternimmt kennt und fürchtet ihn: den Jetlag. Er macht sich bemerkbar, wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus nach Flügen über mehrere Zeitzonen durcheinander gerät. Die Symptome reichen dann von Einschlafstörungen, häufigem Aufwachen in der Nacht, verminderter Reaktionsgeschwindigkeit, Müdigkeit, körperlicher und mentaler Leistungsschwäche bis hin zu Verdauungsproblemen. Völlig vermeiden lässt sich der Jetlag nicht.

Unser biologischer Rhythmus wird durch die innere Uhr gesteuert, die sich am Hell-Dunkel-Rhythmus der Tageszeiten orientiert und auf einen Takt von etwas mehr als 24 Stunden eingestellt ist. Beim Überfliegen mehrerer Zeitzonen ist die innere Uhr nicht mehr synchron mit der neuen Ortszeit und gerät damit als wichtigster Taktgeber des Menschen durcheinander. Die Dauer des Jetlags ist dabei individuell sehr unterschiedlich. Manche Reisenden benötigen mehrere Tage, bis sich ihre innere Uhr auf den Tag-Nacht-Rhythmus des Zielorts eingestellt hat. Meist macht sich der Jetlag bei Flügen in Richtung Osten stärker bemerkbar als bei Flügen in Richtung Westen. Denn eine Tageszeitverlängerung kann der Körper besser verkraften, als eine Tageszeitverkürzung.

### **Vor und nach dem Flug. Vorbeugende Tricks gegen den „Zeitzone-Kater“.**

Um die Beschwerden des Jetlag abzumildern, ist es sinnvoll, schon einige Tage vor Antritt der Reise die eigenen Schlaf- und Wachzeiten um etwa ein bis zwei Stunden zu verschieben, um sich der Tages- und Nachtzeit des Ziellandes anzunähern. Bei Flügen nach Westen sollten Reisende also später, bei Flügen nach Osten früher zu Bett zu gehen.

Am Ziel angekommen, sollten Sie sich am besten gleich an den dortigen Tagesrhythmus anpassen und dem Tageslicht aussetzen. In der Nacht nach der Ankunft am Reiseziel sollten Reisende dann ausreichend schlafen und anstrengende Aktivitäten in den ersten beiden Tagen möglichst vermeiden.

### **Während des Fluges. Was ratsam ist und was nicht.**

Spätestens im Flugzeug sollten Sie ihre Uhr auf die Ortszeit des Reiseziels umstellen.

Verzichten Sie auf viel Alkohol und Koffein während des Fluges.

Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit zu sich, um einer Dehydratation (Austrocknung) vorzubeugen.

Nehmen Sie keine Schlafmittel und kein Melatonin ein. Damit bringen Sie den Organismus nur zusätzlich durcheinander.

Bei Flügen in Richtung Westen versuchen Sie wach zu bleiben oder halten Sie nur kleine Nickerchen.

Bei Flügen in Richtung Osten sollten Sie versuchen durchzuschlafen.