



## Dem Jetlag ein Schnippchen schlagen

Die Reise in ferne Länder birgt leider ein bekanntes Problem: den Jetlag. Es gibt aber Strategien, wie man den Körper möglichst schnell an die neue Zeitzone gewöhnen kann.

Die Sonne scheint, die Palmen wiegen sich in der leichten Brise – und Sie sind totmüde ... Der Jetlag kann einem die ersten Tage am Honeymoonziel fast zur Qual machen. Wer mehr als fünf Zeitzonen nach Osten oder Westen fliegt, kämpft am Ankunftsort mit der Zeitverschiebung. Die Schlaf- und Hungergefühle brauchen eine Weile, bis sie sich den Lebensgewohnheiten am neuen Ort angepasst haben. Müdigkeit und eine verringerte Reaktionsfähigkeit in Verbindung mit Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten sind die häufigsten Folgen.

Je nachdem in welche Richtung man fliegt, fällt die Umstellung etwas leichter bzw. tritt der Jetlag ausgeprägter aus. Fliegt man von Ost nach West, also zum Beispiel von der Schweiz in die USA, ist der Tag länger – dies kommt dem biologischen Rhythmus eher entgegen. Die Umstellung des menschlichen Körpers auf die neue Zeit erfolgt dabei um 20 Prozent schneller als bei einem Flug in Richtung Osten, beispielsweise nach Thailand.

### Tipps gegen den Jetlag

Bereits einige Tage vor der Reise kann man sich auf den neuen Tagesrhythmus vorbereiten, indem man ein bis zwei Stunden früher ins Bett geht, wenn das Ferienziel im Westen liegt, bzw. ein bis zwei Stunden später, wenn's Richtung Osten geht.

Während des Fluges ist der Verzicht auf alkoholische Getränke und Kaffee angesagt, Wasser hingegen darf in rauen Mengen getrunken werden. Fliegt man Richtung Westen, sollte man versuchen, wäh-

rend des Fluges wach zu bleiben. Eiweissreiche Nahrung wie Käse, Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte helfen dabei. Geht die Reise nach Osten, ist hingegen kohlenhydratreiche Kost (z.B. Früchte, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Joghurt) hilfreich, die das natürliche Schlafbedürfnis stimulieren. Auch Früchtetee wirkt schlaffördernd. Grundsätzlich hilft es, wenn man bereits im Flugzeug die Uhr auf die neue Uhrzeit im Zielland umstellt, damit man sich mental an den neuen Zeitrhythmus gewöhnen kann.

Am Zielort angekommen, sollte man versuchen, möglichst am dortigen Tagesrhythmus teilzunehmen, das heisst, essen zu der Zeit des Gastlandes und ins Bett gehen, wenn die Sonne untergeht. Ausreichend Schlaf in der ersten Nacht hilft zusätzlich bei der Umstellung. An den ersten zwei Tagen sollte man möglichst auf anstrengende Aktivitäten verzichten, damit der Körper Zeit hat, sich an den neuen Zeitrhythmus zu gewöhnen. Die Einnahme von Schlafmitteln oder des Schlafhormons Melatonin bringt den Organismus zusätzlich durcheinander und ist eher kontraproduktiv. Das Tageslicht hilft dem Körper bei der Anpassung auf die neue Umgebung. Es lohnt sich also, viel Zeit im Freien zu verbringen.

Bei einer Reise nach Australien, Neuseeland oder in die Südsee lohnt es sich, einen Stopover von ein bis zwei Tagen einzuplanen. Grosse Zeitumstellungen fallen danach wesentlich leichter. Wer nur einen Kurztrip unternimmt, sollte möglichst den Tag-Nacht-Rhythmus der Heimat beibehalten, um so einen «doppelten» Jetlag zu vermeiden.