

Keine Angst vorm "Jetlag 1"

Jetlag: Wenn die Sinne schwinden...

Ein Wochenende in New York - wunderbar, wenn man nachher bloß nicht so fertig wäre: Schlafstörungen, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, die Verdauung ist durcheinander. Kurz: der Körper spielt verrückt, kommt mit der Zeitverschiebung von sechs Stunden nicht klar. Um zwei Stunden Zeitdifferenz auszugleichen braucht er etwa zwei Tage. Nach dem New York-Trip muss man also drei Tage einkalkulieren, bis der Jetlag überwunden ist.

Besonders unangenehm sind Reisen Richtung Osten, da hierbei der Tag oder die Nacht verkürzt werden. Nach einem mehrstündigen Flug (z.B. nach Singapur) fällt praktisch die Nacht bzw. der Tag vollständig weg. Der Körper ist todmüde, wenn er fit sein soll, oder aufgedreht, wenn Schlafenszeit ist. Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lassen dann stark nach, das allgemeine Wohlbefinden sinkt auf den Nullpunkt. Ganz verhindern kann man diese Entwicklung nicht, doch es gibt

einige Kniffe, um den Jetlag zu überlisten:

1. Während des Fluges **keinen Alkohol, Kaffee oder schwarzen Tee** trinken.
2. Wenig oder am besten überhaupt **nicht rauchen**.
3. **Keine starken Schlafmittel** schlucken.
4. Versuchen Sie gleich, sich dem **Rhythmus Ihres Ziellandes** anzupassen. Auch wenn Ihnen tagsüber die Augen fast zufallen, halten Sie durch, widerstehen Sie dem Drang nach einem Mittagsschläfchen.
5. Halten Sie sich **am Tag möglichst im Freien** auf. Durch das Licht begreift der Körper den neuen Tagesrhythmus schneller.
6. **Entscheiden Sie sich schon vor dem Flug: Entweder schlafen oder wachen**. Bei der Schlaf-Variante - eventuell eine leichte (!!!) Schlaftablette nehmen - kann sich der Körper anschließend ausgeruht auf den neuen Tagesverlauf einstellen. Das Durchhalteprogramm - lesen, essen, Film anschauen... - hat den Vorteil, daß man zur Schlafenszeit am Zielort garantiert todmüde ist, lange ausschläft und schon fast im richtigen Rhythmus ist.
7. **Gehen Sie den ersten Tag ruhig an**. Planen Sie nicht gleich ein angestrengendes Besichtigungsprogramm.
8. Auch ein **ausgeklügelter Speiseplan** ist hilfreich. Eiweißreiche Kost (Fleisch, Eier, Milch) hält wach, macht aktiv und sollte daher zum Frühstück und Mittagessen bevorzugt werden. Kohlenhydratreiche Nahrung (Gemüse, Nudeln, Reis) hat die gegenteilige Wirkung und ist daher ideal für das Abendessen.
9. Eine **leichte Gymnastik nach dem Flug** bringt den Kreislauf wieder auf Trab. British Airways z.B. bietet Jetlag-Geschädigten in ihrer erst kürzlich eröffneten Ankunftslounge in London-Heathrow Bewegungsprogramme und Massagen an. In den Ruhezeiten können sich die Passagiere entspannen und reichlich Vitamine frühstücken.



**Versicherungsbüro
Wolfgang P. Güls**

