

Keine Angst vorm "Jetlag 2"

Jetlag: Fit zum Termin ...

Für Geschäftsleute kann Jetlag zum echten Problem werden.

Müssen sie doch pünktlich und frisch wie der Mai zum nächsten Meeting auf der Matte stehen. Damit Ihnen der Jetlag keinen Karriereknick beschert,

ein paar Tips...

...für einen Zweitagetrip gen Westen, z.B. nach New York:

1. Die **Uhr erst gar nicht umstellen**. Nach der Ankunft eine leichte Mahlzeit essen.
2. Am Abend **früh zu Bett gehen**.
3. **Wenn Sie aufwachen**, ist es in New York vermutlich noch mitten in der Nacht. Lassen Sie sich ein **Frühstück aufs Zimmer** bringen, **lesen** Sie oder **sehen Sie** ein wenig **fern**.
4. Versuchen Sie, Ihre **Termine** am nächsten Morgen so zu legen, dass Sie **nach 9 Uhr beginnen**. Dann können Sie noch einmal kurz schlafen, bevor Sie sich auf den Weg ins Büro machen.
5. **Nach der Arbeit entspannen** oder bis zum Rückflug noch ein wenig schlafen.

...für einen Wochentrip gen Osten, z.B. nach Singapur:

1. Legen Sie die **Termine** nach Möglichkeit **nicht schon auf den ersten Tag**.
2. Versuchen Sie, sich sofort **auf die neue Tageszeit einzustellen**. Nach dem Flug ein leichtes Essen zu sich nehmen und falls nötig maximal 45 Minuten schlafen.
3. Am Nachmittag **leichte Gymnastik** machen und an die **frische Luft** gehen.
4. **Früh zu Abend essen** und bald schlafen gehen.
5. **Nickerchen am Tage** sollten Sie **vermeiden**. Gehen Sie stattdessen lieber spazieren.
6. **Schlafen Sie auf dem Rückflug soviel Sie können**.



**Versicherungsbüro
Wolfgang P. Güls**

