

## **Jetlag – wenn die „innere Uhr“ aus dem Takt gerät**

**Müde, gereizt, lustlos: Ein Jetlag verdirbt Urlaubern häufig die ersten Ferientage. Je weiter entfernt das Reiseziel ist, umso länger braucht der Körper, um sich an die Zeitumstellung zu gewöhnen. Das CRM Centrum für Reisemedizin gibt Tipps, wie Sie den „Zeitzonekater“ abmildern können. Bei einem Jetlag gerät der 24-Stunden-Rhythmus des Menschen aus dem Takt. Dazu gehört nicht nur das Schlaf-Wach-Verhalten; unsere „innere Uhr“ hat auch Einfluss auf andere Körperfunktionen: von Blutdruck und Puls über Appetit und Verdauung bis hin zu Körpertemperatur und Hormonausschüttung. Welche Folgen Veränderungen des Tagesablaufs haben können, spüren manche Menschen bereits bei der Zeitumstellung im Frühjahr und im Herbst – und da geht es nur um eine Stunde! Die Faustregel lautet: Pro Zeitzone braucht der Körper einen Tag, um sich an die Zeitumstellung zu gewöhnen.**

### **Viel trinken – aber keinen Alkohol**

Neben Müdigkeit und Schlafproblemen sind Kopfschmerzen, Erschöpfung, Leistungsschwäche oder Übelkeit die am meisten verbreiteten Symptome eines Jetlags. In der Regel sind die Auswirkungen bei einem Flug in Richtung Osten stärker als bei einem Flug in Richtung Westen: Im letzteren Fall verlängert sich der Tag, was unserer „inneren Uhr“ entgegenkommt. USA-Touristen also dürften sich der neuen Zeit am Urlaubsort rascher anpassen als zum Beispiel Asien-Reisende. Beide aber können schon vor Beginn der Ferien einiges tun, um die Folgen des Jetlags möglich gering zu halten. Wer in Richtung Westen fliegt, sollte in den Tagen vor der Abreise das Zubettgehen peu a peu nach hinten verschieben; Reisende in Richtung Osten sollten früher als üblich schlafen gehen.

Während des Fluges gilt für diejenigen, die gen Westen fliegen: wach bleiben, wenn möglich. Dabei hilft es, viel zu trinken und eiweißreiche Nahrung zu sich zu nehmen. Anregende Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee oder Cola sind – in Maßen genossen – ebenfalls empfehlenswert. Auch Bewegung tut gut – aufstehen, sich die Beine vertreten, Yoga, einfache gymnastische Übungen. Ost-Reisende dagegen sollten versuchen, im Flugzeug zu schlafen. Kohlenhydratreiche Kost unterstützt das Schlafbedürfnis; auch Entspannungstechniken oder autogenes Training sind hilfreich, viele Übungen lassen sich vor dem Urlaub rasch einüben. Anders Alkohol: Experten raten allen Flugreisenden, darauf zu verzichten. Alkohol wirkt im Flugzeug stärker als auf der Erde und trocknet den Körper zusätzlich aus.

### **Auf Einnahme von Schlafmitteln nach Möglichkeit verzichten**

Schon im Flugzeug sollten Urlauber ihre Uhr auf die Zeit am Ferienort einstellen, um sich gedanklich auf den neuen Rhythmus einzustellen. Vor Ort ist erst einmal möglichst viel Ruhe und Erholung angesagt, damit sich der Körper anpassen kann. Sonne und viel Tageslicht helfen bei der Umgewöhnung; gut ist es auch, wenn Reisende direkt den Tagesrhythmus des

Urlaubsziels übernehmen, also essen und schlafen zu den ortsüblichen Zeiten. Jüngeren fällt die Umstellung meist leichter als Über-60-Jährigen. Auch Menschen, die im Alltag einen sehr geregelten Tagesablauf haben, leiden oft stärker unter einem Jetlag als andere.

Schlafmittel oder die Einnahme des Hormons Melatonin, das den Schlaf fördert, empfehlen Fachleute wegen möglicher Nebenwirkungen nicht oder nur in ganz besonderen Fällen – etwa wenn Geschäftsreisende innerhalb kurzer Zeit mehrfach die Zeitzone wechseln. Kurzturlauber dagegen, die für nicht länger als fünf Tage ein weit entferntes Reiseziel ansteuern, sollten am besten ihren gewohnten Tagesablauf einfach beibehalten.