

Jet lag – Symptome. Was ist das?

Wenn die Reise über unterschiedliche Zeitzonen durchläuft, empfinden manchmal die Passagiere starke Müdigkeit, Irritation, aber ebenfalls Kopfschmerzen oder Probleme mit Konzentration. Diese und viele andere Unannehmlichkeiten werden als „Jetlag“ bezeichnet und werden durch Störungen des natürlichen Tages- und Nachtrhythmus verursacht.

Jetlag wird in einem größeren Maße empfunden, wenn man vom Westen nach Osten reist. Es passiert so, weil es dem Organismus einfacher ist, sich auf einen längeren Tag umzustellen, als einige Stunden während der Reise nach Osten zu „verlieren“.

Tipps für die Reisenden nach Westen

Vor dem Flug

- Versuchen Sie den Organismus an die Zeitänderung schon einige Tage vor der geplanten Reise zu gewöhnen. Sie können versuchen, ein wenig eine oder zwei Stunden später schlafen zu gehen, als normalerweise.

Während des Fluges

Versuchen Sie nicht einzuschlafen. Sie können folgende Kampfmethoden mit dem Schlaf nutzen.

- Wechseln Sie die Position und bewegen Sie sich während des Fluges,
- Trinken Sie viel Wasser,
- Essen Sie die eiweißreichen Produkte z. B. Käse, Fische, Ei), sie helfen auch die Schläfrigkeit loszuwerden.

Nach der Ankunft

- Nach der Landung versuchen Sie die Müdigkeit zu bekämpfen. Warten Sie bis zum Abend und erst dann gehen Sie schlafen,
- Je nach der Möglichkeit profitieren Sie von dem Tageslicht. Dadurch können Sie die ankommende Schläfrigkeit bekämpfen,
- Wichtige Treffen planen Sie morgens, dann wird Ihr Organismus am effektivsten arbeiten.

Tipps für die Reisenden nach Osten

Vor dem Flug

Sie können die Symptome vom Jetlag mildern, wenn Sie Ihren Organismus an die neue Tagesaktivität schon einige Tage vor dem geplanten Flug gewöhnen.

- Versuchen Sie, früher einzuschlafen und gleichzeitig früher aufzustehen.

Während des Fluges

- Versuchen Sie, einzuschlafen. Sie können dies durch eine an Kohlenhydraten reiche Diät erreichen (z. B. Obstsaft, Kartoffeln, Nudeln oder Joghurt), die das Gefühl der Müdigkeit weckt,
- Vermeiden Sie Schlafmittel und Alkohol, verwenden Sie eher natürliche und geprüfte Methoden für die Probleme mit der Schlaflosigkeit, z. B. Kräutertee.



- Wichtige Treffen planen Sie für den Abend, wenn Ihr Organismus die größte Effektivität erreicht.

Allgemeine Tipps

- Vermeiden Sie den Alkohol, weil er die Umstellung auf den neuen Tagesrhythmus verzögert,
- Trinken Sie viel Wasser während des Fluges,
- Vergessen Sie nicht, die Uhr so umzustellen, damit sie an die aktuelle Zeit am Zielort angepasst wird. Machen Sie es am besten, wenn Sie nur auf das Flugdeck kommen. Das hilft Ihnen, sich an die neuen Tageszeiten anzupassen, die auf Sie nach der Landung warten,
- Versuchen Sie sich an die in dem Zielland herrschenden Mahlzeiten. Schlafstunden u. ä. anzupassen,
- In den ersten Tagen nach der Ankunft vermeiden Sie psychische und physische Ausschöpfung,
- Verbringen Sie auf der frischen Luft so viel Zeit, wie möglich,
- Falls Sie irgendwelche Medikamente in bestimmten Uhrzeiten annehmen, sollten Sie vor dem Reisebeginn Ihren Arzt um den Ratschlag bitten.

Enthielt der Artikel die Informationen, nach denen du gesucht hast? [Ja](#) | [Nein](#)

