



Der Jetlag, unangenehme Begleiterscheinung beim Reisen

Keine Krankheit, aber die körperliche Befindlichkeit ist empfindlich gestört

Er ist keine Krankheit, aber viele Reisende nervt er zumindest, manche belastet er ziemlich. Die Rede ist vom Jetlag, auf den wir in unserem heutigen Artikel eingehen wollen. Nahezu jeder Kanadareisende ist betroffen, insbesondere nach dem Heimkommen aus dem Traumland. Und je weiter der Reisende im Osten war, umso stärker ist man betroffen. Wir schauen uns die Symptome an und geben Tipps, was man dagegen tun kann.

Viele Menschen leiden unter dem **Jetlag**, sowohl bei Flugreisen in westlicher oder in östlicher Richtung. Bei den heutigen Reisegeschwindigkeiten in modernen Flugzeugen werden Zeitzonen rasch überquert, die innere Uhr kommt gegenüber der aktuellen Zeit der Zeitzone, in der man sich gerade befindet, aus dem Rhythmus. Das Ergebnis sind Müdigkeit, Schlafstörung, ein „schlaffes“ Gefühl mit Konzentrationsschwächen und geringerer Leistung in vielen Bereichen des täglichen Lebens.

Der Jetlag dokumentiert einen Flug über die Zeitzonen hinweg

Bei zwei Dritteln aller Flugreisenden kommt der *Jetlag* in schwächerer oder stärkerer Ausprägung zum Vorschein, wenn sie in schneller Folge mindestens zwei Zeitzonen überquert haben. Der Jetlag kommt nur bei Flugreisenden vor. Reisende mit Auto, Zug, anderen landgebundenen Fahrzeugen oder auf dem Schiff verspüren keinen Jetlag. Bei diesen Fortbewegungsmitteln ist die Reisegeschwindigkeit so langsam, dass sich die innere Uhr der tatsächlichen Zeit anpasst.



Die Welt-Zeitzone im Überblick. Foto gemeinfrei

Der **Jetlag** ist keine Krankheit, er zählt zu den Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen. Der Reisende tut sich in der Zeit, in der die Symptome auftreten schwer, den Schlaf über den Tag und die Nacht zeitlich zu verteilen. Aber, und das belastet die meisten Menschen, es treten noch andere, belastende und lästige Beschwerden auf. Neben einem gestörten Allgemeinbefinden belastet meisten eine körperliche und geistige Abgeschlagenheit, ebenso ein erhöhtes Schlafbedürfnis bei Ein- und Durchschlafstörung. Jetlag Geschädigte leiden oftmals unter Kopfschmerzen, haben keinen Appetit, Magen-Darm-Probleme sowie Konzentrationsschwächen und eine verringerte Motivation.

Je schneller man die bis zu zwölf Zeitzonen der Erde durchquert, umso so stärker treten die Symptome des Jetlags auf. Ein Zeitunterschied von bis zu 12 Stunden in östlicher Richtung löst Studien zufolge den stärksten Jetlag aus. Die Intensität des Jetlags beeinflussen auch die Punkte Mann oder Frau, Jung oder Alt. Männer und jüngere Menschen „verdauen“ den Jetlag besser als Frauen und ältere Menschen.

Was kann man tun um den Jetlag abzumildern?

Meist dauert es einige Tage, bis sich der Betroffene vom Jetlag erholt, Westfliegende meist schneller als Ostfliegende. Man braucht ungefähr einen Tag pro überquerrter Zeitzone, um sich an die aktuelle Zeit am neuen Ort zu gewöhnen und sich vom Jetlag zu erholen.

Vielreisende können versuchen den Jetlag und seine Dauer in Grenzen zu halten. Dabei sollte man sich gleich nach Ankunft am Zielort an die Tag- und Nachtzeiten gewöhnen, tagsüber wach bleiben, auch wenn man müde ist und der Körper schlafen will. Termine zur Tageszeit am Ort, Sport, soziale Kontakte und auch die Aufnahme geregelter Mahlzeiten beschleunigen die Anpassung an den neuen Tag-Nacht-Rhythmus.

Eine weitere, aber umstrittene und für Vielreisende abzulehnende Methode dem Jetlag Herr zu werden, ist die Einnahme von Melatonin-Tabletten. Das Hormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse, einem Organ im Zwischenhirn gebildet. Es steuert maßgeblich den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen. Mit der Einnahme der Tabletten lässt sich der Rhythmus normalisieren, aber nur wenn das Medikament zum richtigen Zeitpunkt eingenommen wird. Passiert das nicht, kann sich der Jetlag verstärken. Darüber hinaus sind Langzeit- und Nebenwirkungen der Einnahme von Melatonin noch nicht erforscht. Vielreisende und Flugpersonal sollten solche Tabletten nicht einnehmen.

Und auf jeden Fall ist es für jeden Reisenden so, dass sich innerhalb weniger Tage die innere Uhr von allein an die neue Zeitzone anpasst und die Symptome verschwinden.