

## Jet-Lag

### Die innere Uhr

Wenn nach Langstreckenflügen die innere biologische Uhr nicht mehr mit der Ortszeit übereinstimmt, geraten wichtige Körperfunktionen in Unordnung. Der menschliche Körper verfügt über einen eigenen Biorhythmus, dessen Frequenz ca. 25 Stunden beträgt. Wachheit, Konzentrationsfähigkeit, Denkleistung, Hunger und Verdauung sind nur einige wichtige Beispiele biologischer Funktionen, die bei Zeitverschiebungen gestört werden. Es folgen Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Verdauungsprobleme. Die innere Uhr des Menschen wird durch Hirnfunktionen und den Hormonhaushalt gesteuert. Eine Gewöhnung an einen neuen Tag-Nacht-Rhythmus kann 2 - 5 Tage dauern.

### Durch Jetlag gestörte Körperfunktionen:

- Schlafrhythmus
- Konzentrationsfähigkeit
- Darm-, Nieren- und Blasenfunktion
- Kraft und Ausdauer
- Koordination

Die Zeitverschiebung bei einem Flug nach Osten (Tagverkürzung) macht sich hinsichtlich der Gesundheitsstörungen deutlicher bemerkbar, als bei einem Flug nach Westen (Verlängerung des Tages). So verläuft nach einem Flug nach Westen die Resynchronisation ca. 20% schneller.

**Für 2 Stunden Zeitverschiebung benötigt das Organsystem ca. 24 Stunden zur Kompensation.**

### Wie bekommt man Jetlag-bedingte Störungen in den Griff?

Die Zeitumstellung kann schon vor dem Flug durch längere oder kürzere Schlafphasen vorbereitet werden, indem man sich möglichst frühzeitig und auch während des Fluges auf die Lokalzeit des Reisezieles einstellt. Am Zielort wirken sich nach einem Ruhetag sportliche Aktivitäten an frischer Luft und im Hellen positiv aus. Für ausreichenden Schlaf zu den örtlichen Nachtzeiten ist stets zu sorgen, wobei auch die Ernährung angepaßt werden sollte. Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel machen müde, eiweißreiche Nahrungsmittel beleben die Körperfunktionen. Auf eine ausreichende Trinkmenge während des Fluges ist zu achten, wobei auf alkoholische Getränke verzichtet werden sollte. Auf Schlafmittel sollte unbedingt verzichtet werden, da diese nicht helfen, die Synchronität zwischen innerer und äußerer Uhr wieder herzustellen.

### Hilft das "Wundermittel" Melatonin?

Melatonin, einem körpereigenem Hormon, wird in der Laienpresse eine große Bedeutung beigemessen, die jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen ist. Die in fremden Ländern teilweise frei käuflich zu erwerbenden Präparate sind außerdem von sehr unterschiedlicher Qualität und können verunreinigt sein.

### Beachten Sie:

**Melatonin ist ein Hormon und kann unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Bis zur endgültigen wissenschaftlichen Prüfung sollte auf das Mittel zur Behandlung von Jetlag-bedingten Störungen verzichtet werden. Die Anwendung sollte generell nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.**