

Jetlag: Die innere Uhr anpassen

10.07.2013, 16:20 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *jameda GmbH*

Presseagentur: *jameda GmbH*

München, 10. Juli 2013 - Wer mit dem Flugzeug über mehrere Zeitzonen hinweg reist, hat am Zielort häufig mit Schlaflosigkeit oder Müdigkeit zu kämpfen. Gesundheitredakteurin Claudia Galler von jameda, Deutschlands größte Arztempfehlung (jameda.de), erklärt, wie man die innere Uhr an die Zeitverschiebung anpassen und so einen Jetlag abmildern kann.

Jetlag tritt bei Reisen nach Osten und Westen auf

Der Begriff Jetlag, aus engl. "jet" für Düsenflugzeug und "lag" für Zeitdifferenz, beschreibt die Schwierigkeit, sich nach Flügen über mehrere Zeitzonen an die Ortszeit des Reiseziels anzupassen. Solche Zeitverschiebungen erlebt man bei Reisen nach Osten und Westen, je größer dabei der Zeitunterschied, desto schwerer ist die Umstellung. Symptome eines Jetlags sind Müdigkeit am Tage und nächtliche Schlaflosigkeit, man fühlt sich erschöpft und gereizt, auch Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden können auftreten. Gesundheitsschädlich ist ein Jetlag nicht, dennoch kann er bei wichtigen Geschäftsreisen unvorteilhaft und gerade bei kurzen Urlauben lästig sein.

Die "master clock" bestimmt den Schlaf-Wachrhythmus

Die innere Uhr, die den Körper in einem etwa 24-stündigen Rhythmus hält, sitzt im Gehirn im Nucleus suprachiasmaticus (SCN). Diese "master clock" wird wiederum durch die Helligkeit der Umgebung gesteuert. Nimmt das Tageslicht ab, bildet der Körper unter Einfluss des SCN das Hormon Melatonin, das schlafanstoßend wirkt. Wird die Umgebung heller, sinkt der Melatoninspiegel im Körper während das wachmachende Hormon Serotonin zunimmt.

Warum fallen Flüge nach Westen leichter?

Der natürliche Rhythmus des Körpers wird durch einen Takt bestimmt, der eher länger als 24 Stunden dauert. Da der Mensch aber in seinem sozialen Umfeld aus Verpflichtungen und Gewohnheiten eingebunden ist, passt sich seine innere Uhr ständig an den etwas zu kurzen 24-Stunden-Rhythmus an. Flüge nach Westen werden deshalb als weniger belastend empfunden, da man, um sich der Ortszeit anzupassen, länger aufbleibt, was dem biologischen Rhythmus eher entspricht. Bewegt man sich dagegen nach Osten, verkürzt sich der Tag, eine weitaus schwierigere Umstellung für die innere Uhr. Hilfreich für eine Anpassung an die neue Ortszeit sind folgende Tipps:

Bereits vor dem Flug mit der Umstellung beginnen

- Schon einige Tage vor dem Flug an die Schlaf- und Wachzeiten des Zielortes anpassen: Bei Westflügen geht man dazu täglich je eine Stunde später zu Bett, bei Flügen nach Osten je eine Stunde früher.
- In der Nacht vor dem Flug ausreichend schlafen, um nicht schon mit einem Schlafdefizit zu starten.

Während des Fluges gilt die Zeit des Zielortes

- Wer beim Start seine Uhr auf die Zeit des Zielortes umstellt, kann sich leichter anpassen.
- Schon im Flugzeug sollten die Schlafens- und Essenszeiten des Ankunftsortes eingehalten werden
- Faustregel: Auf West-Flügen nur kurz schlafen, auf Flügen nach Osten ruhig durchschlafen.
- Alkohol erschwert die Anpassung, lieber viel Wasser und Säfte trinken.
- Auswahl der Mahlzeiten: Kohlenhydrate machen eher müde, so dass man leichter schlafen kann, eiweißreiche Kost hält dagegen wach.

Am Zielort Tageslicht tanken

- Mit der Ankunft sollte man sich den Zeiten und Gewohnheiten des Zielortes vollständig anpassen.
- Wer viel ans Tageslicht geht, erleichtert dem Körper die Umstellung.
- Keine anstrengenden Unternehmungen in den ersten zwei Tagen, um eine Überlastung zu vermeiden.

Sollten Sie weitere Fragen zum Thema Jetlag haben, können Sie sich an einen Arzt wenden. Gut bewertete Allgemeinmediziner finden Sie z.B. auf jameda (<http://www.jameda.de/aerzte/allgemein-u-hausaerzte/fachgebiet/>).

Portrait

Über die jameda GmbH:

jameda ist Deutschlands größte Arztempfehlung. Mehr als 2 Mio. Patienten monatlich suchen auf jameda nach genau dem richtigen Arzt für sich. Dabei helfen ihnen die Empfehlungen anderer Patienten, die von den Ärzten bereitgestellten Informationen sowie zahlreiche Filtermöglichkeiten. Ärzte haben die Möglichkeit, ihre Praxis auf jameda vorzustellen und umfassend über ihr Leistungsspektrum zu informieren. Datenbasis bilden bundesweit rund 250.000 Ärzte und 230.000 Institute und Heilberufler. jameda ist eine 100-prozentige Tochter der börsennotierten Tomorrow Focus AG mit Hubert Burda Media als Hauptaktionär.

News-ID: 732795 • Views: 1014 (Stand: 25.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/732795/Jetlag-Die-innere-Uhr-anpassen.html>