

Jetlag – Wenn das Reisen erschöpft

20.10.2017, 09:36 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Steffen & Andreas Gruss GbR*

Sie sind am Reiseziel angekommen und fühlen sich matt und erschöpft? Dann hat Sie der Jetlag erwischt. Langstreckenfliegern ist dieses Phänomen bestens bekannt. Aber was ist die Ursache dafür und was kann man prophylaktisch dagegen tun. Hier finden Sie ein paar Tipps um den Jetlag den Kampf anzusagen

Ursachen

Jetlag ist keine Reiseerkrankung. Das Problem bei der Sache ist unser Biorhythmus, unsere innere Uhr. Normalerweise leben wir in einem 24 Stunden Rhythmus und unsere Körperfunktionen sind darauf angepasst. So ist es ganz normal, dass sich während des Schlafes die Herz- und Atmungsfrequenz verlangsamt, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich und die mentale und psychomotorische Leistungsfähigkeit verringert sich deutlich.

Durch den schnellen Ortswechsel in eine andere Zeitzone wird unser Schlaf- und Wachrhythmus komplett gestört und der regelmäßige Ablauf vieler verschiedenster Körperfunktionen durcheinander gebracht.

Auswirkungen

Die ersten Anzeichen eines Jetlags sind die bekannte Müdigkeit, Mattigkeit und das Erschöpfungsgefühl. Als weiteres kommen dann eine verringerte Reaktionsfähigkeit in Verbindung mit Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten, sowie Kopfschmerzen und Übelkeit dazu.

Interessant ist das die Beschwerden des Jetlags bei einem Flug Richtung Osten stärker als bei einem Flug Richtung Westen sind. Der Grund dafür ist wieder unser Biorhythmus. Normalerweise sind wir auf 24 Stunden geeicht. Bei einem Flug von Ost nach (z.B. Deutschland in die USA) ist der Tag länger, was unserer inneren Uhr nicht ganz so viel ausmacht. Die Umstellung des menschlichen Körpers auf die neue Zeit erfolgt dabei um 20 % schneller als bei einem Flug in Richtung Osten (z.B. Deutschland nach China), da er hier mehrere Stunden „verliert“.

Weitere Informationen und Tipps zum Thema Jetlag finden Sie hier:

<http://urlaubszauber.com/jetlag/>

Portrait

Urlaubszauber

Reisen zu zauberhaften Preisen. Reiseportal rund um das Thema Urlaub und Reisen. Hier finden Sie Last Minute Flüge, Städte- und Rundreisen, Kreuzfahrten, Pauschalreisen oder Individualreisen an Ihren Wunschort und das zu günstigen Preisen. Egal ob Sie Angebote nach Amerika, Europa, Asien oder irgendeinen anderen Ort der Welt suchen, besuchen Sie unsere Seite.

In unserem TravelMag finden Sie interessante Informationen, für Ihre bevorstehende Reise oder Reiseberichte um Sie auf Ihr Reiseziel einzustimmen. Pack- und Reiseempfehlungen runden das Angebot ab.
Besuchen Sie unsere Seite, wir freuen uns.

News-ID: 975360 • Views: 138 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/975360/Jetlag-Wenn-das-Reisen-erschopft.html>