

# Jetlag

aus dem Englischen von *jet* ‚Düsenflugzeug‘ und *lag* ‚Zeitdifferenz‘



Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus

*Zeitzonekater*

circadiane Dysrhythmie

Klassifikationssystem für Schlafstörungen „International Classification of Sleep Disorders“ (ICSD-2)

## Beschwerden

- Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Anorexie** → Appetitlosigkeit
- Schwindelgefühl
- Schlafstörung**
- verminderte Leistungsfähigkeit
- individuell sehr unterschiedlich

körperliche und psychische Beschwerden

bei Flugreisen nach Osten gewöhnlich stärker empfunden

## Allgemeine Verhaltensempfehlungen

- Bereits im Flugzeug die Uhr auf die Uhrzeit des Ziellandes umstellen, um sich mental an den neuen Zeitrhythmus zu gewöhnen
- Viel Zeit am Zielort im Freien verbringen
- Weder Schlafmittel noch Alkohol einnehmen
- genügende Flüssigkeitszufuhr
- In den ersten zwei Tagen nach der Landung anstrengende Aktivitäten vermeiden
- Für ausreichenden Schlaf in der ersten Nacht nach der Ankunft am Zielort sorgen
- Am Tagesrhythmus des Zielortes teilnehmen

