

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)

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

Beschwerden

körperliche und psychische Beschwerden

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

bei Flugreisen nach Osten gewöhnlich stärker empfunden

