

Tipps gegen Jetlag: Flüge nach Westen und Osten

Jetlag ist weniger ein Problem der Flugdauer, sondern vielmehr der Flugrichtung. Je weiter wir gen Osten oder Westen fliegen, desto größer ist der Unterschied der jeweiligen Zeitzonen.

Der wichtigste Tipp gegen Jetlag lautet zwar: Passen Sie sich unbedingt im Zielland an die Zeit an, egal wie schwer es anfangs fällt: Halten Sie bis zum Abend durch - ohne Zwischenschlaf. Und wer kann, sollte auf Langstrecken Nachtflüge buchen oder mindestens einen Tag früher anreisen. So hat der Körper Zeit, sich an die Zeitverschiebung zu gewöhnen.

Doch je nach Flugrichtung können Sie auch selbst etwas dagegen tun beziehungsweise dem Jetlag vorbeugen:

Jetlag vorbeugen: Flüge nach Westen

- Wer nach Westen fliegt, bleibt idealerweise wach, am besten vorher schon, indem Sie abends länger aufbleiben.
- Planen Sie die Reise so, dass Sie möglichst mittags ankommen. Durch den Flug verlängert sich so zwar der Tag. Deshalb ist man am ersten Abend auch besonders groggy, die Ausdauer wird aber meist schon am nächsten Morgen durch natürliche Zeitumstellung belohnt.
- Bewegen Sie sich auf dem Langstreckenflug möglichst immer wieder und versuchen Sie wach zu bleiben. Wer an Bord vorschläft, findet dagegen kaum in den neuen Rhythmus.
- Bei Flügen nach Westen ist eine eiweißreiche Nahrung an Bord - also Fleisch, Käse, Eier oder Fisch - empfehlenswert. Die unterdrückt die Müdigkeit und hilft, länger wach zu bleiben.
- Nutzen Sie am Zielort vor allem die Morgensonne, um sich umzugewöhnen.
- Wichtige Termine oder Meetings im Zielland sollten Sie bei Flugrichtung West in den Morgen legen - da sind Sie noch am fittesten.

Jetlag vorbeugen: Flüge nach Osten

- Bei Flügen gen Osten wiederum ist es genau umgekehrt und Schlafen (an Bord) die bessere Alternative.
- Gehen Sie die Woche vor dem Flug immer etwas eher ins Bett und stehen Sie früher auf als sonst.
- Essen Sie an Bord vor allem Obst, Kartoffeln oder Nudeln. Kohlehydrate helfen Ihnen, das natürliche Schlafbedürfnis zu stimulieren.
- Was ebenfalls hilft, sich schnell an die neue Zeitrechnung zu gewöhnen: viel Tageslicht. Sonnenstrahlen am Zielort aktivieren die Ausschüttung aufmunternder Hormone. Nutzen Sie bei Ostflügen vor allem die Abendsonne dazu, sie hilft noch schneller bei der Umgewöhnung.
- Termine und Meetings sollten Sie im östlichen Zielland vor allem auf den Abend legen.



Überhaupt: Halten Sie sich im Zielland tagsüber möglichst viel im Freien auf. Sonnenlicht hemmt die Melatonin-Produktion, Folge: Der Körper gewöhnt sich schneller an den neuen Tagesrhythmus. Falls Sie damit anfangs Probleme haben, können Sie auch eine Weile eine Sonnenbrille tragen und so die Tageslichtstrahlung dosieren, bis sich Ihr Körper an den neuen Rhythmus gewöhnt hat.

Anstrengende Aktivitäten sollten Sie indes an den ersten zwei Tagen nach der Landung unbedingt meiden.

Extra-Tipps: Verhalten an Bord

Stellen Sie schon am Flugsteig Ihre Uhr auf die Lokalzeit des Ziellandes um. So gewöhnen Sie sich auch gleich mental an den neuen Zeitrhythmus. Versuchen Sie sich an Bord auf den neuen Tagesrhythmus einzustellen. Rechnen Sie also vorher aus, wann am Zielort die typischen Mahlzeiten sind (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot) und übertragen Sie diese auf den Flug. Gegessen wird nur dann, wenn dieser Zeitpunkt erreicht ist und nicht, wenn das Kabinenpersonal einen Snack reicht. Trinken dagegen können Sie jederzeit und bitte viel!