

## Merkblatt für Beschäftigte und Reisende

### JET LAG

#### Zeitverschiebung und Anpassung

Schnelles Reisen ist für viele als dienstliche Notwendigkeit selbstverständlich geworden. Jede Eile erhöht die Gesundheitsrisiken, da die Konzentration auf Vorsichtsmaßnahmen nachlässt. Reisen über mehrere Zeitzonen (nach Ost oder nach West) fordern von Körper und Seele zusätzliche Umstellungen in Regelkreisen und biologischem Rhythmus, die als Belastung (u. a. Müdigkeit) zu Buche schlagen. Das erhöht das schon primär deutliche Verkehrsunfallrisiko, zumal die fremden Verkehrsregeln bzw. die übliche konsequente Regellosigkeit im Verkehr spontan zu wenig beachtet wird. Hinsichtlich der Umstellung des Körpers lassen sich bei Ost-West oder West-Ost-Reisen über mehrere Zeitzonen drei verschiedene Reisetypen mit unterschiedlicher Belastung und unterschiedlicher Verhaltensempfehlung ärztlicherseits unterscheiden:

**Ultrakurzreisende** (Beispiel 12 Stunden Aufenthalt in New York, dann zurück nach Deutschland):

Diese Anforderung bewältigt man am besten, indem man seinen „europäischen Zeittakt soweit als möglich beibehält und sich dem dortigen Tageslicht und Tagesrhythmus (in New York) so wenig wie möglich aussetzt bzw. unterwirft.

**Kurzreisende** (2-10 Tage)

Diese sollten eine rasche Umstellung anstreben: Führend ist der **Taktgeber Tageslicht**. Zumindest morgens und abends einen Aufenthalt/Spaziergang/Sport im Freien vorsehen. Die körperliche Belastung ist am Zielort eher zurückzunehmen. Das gelegentlich von Laien angewendete „Melatonin“ (das in USA frei verkäuflich ist), hat schon manchen über Tag einschlafen lassen. Deshalb wird vor der unkritischen Anwendung gewarnt. Alkohol ist nachweislich ein starker Störfaktor beim Versuch der Zeitumstellung.

**Langzeitaufenthalte:** (mehr als 10 Tage, auch Abordnungen)

Eine langsame Umstellung mit körperlicher Belastung vom ersten Tag an ist dringend empfehlenswert. Dabei soll auch hier das Tageslicht als Taktgeber genutzt werden und gerade morgens und abends, aber auch über Tag sollen Aufenthalte im Freien gesucht werden. Körperliche Belastung im Sinne eines dosierten Aufbau-Trainings sollte man nutzen, an sinnvollen Pausen nicht sparen, leicht essen und viel (sauberes) Wasser trinken, d.h. mindestens etwa 1 Liter Wasser mehr, als der Durst fordert. Bei Tropenaufenthalten sollte die Urinproduktion immer helle Farbe haben und mehrmaliges Wasserlassen pro Tag erfordern. Auch hier Alkohol bitte zunächst vollständig meiden, er behindert die Umstellung.

Neben diesen Ratschlägen spielen **individuelle Faktoren** eine große Rolle. Daher gehört zum Management der Zeitanpassung auch viel eigene Erfahrung.

Patienten mit Vorerkrankungen, die Störungen der Körperregulation darstellen, reagieren besonders sensibel auf die Zeitumstellung. Beispiele sind hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit oder hormonelle Regulationsstörungen. Werden von Frauen hormonelle Kontrazeptiva eingenommen, so ist die Schutzwirkung bei Zeitumstellung nicht mehr sicher! Kommt zur Zeitumstellung noch ein extremer Klimastress (feuchte Hitze) oder extreme Höhenlage hinzu, muss die Anpassung besonders sorgfältig betrieben werden.