

Der Zeitzonen-Kater

Vor allem Reisende in ferne Länder kennen dieses treue Tier: den Zeitzonen-Kater, besser bekannt unter dem Begriff Jetlag, der einem regelmässig um die Waden streicht, kaum ist man gelandet. Wie aber lässt sich der Zeitverschiebung ein Schnippchen schlagen?



Schlaflos an einem fremden Ort:
Vielfach bringt der Jetlag den
Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander.

Reist man über mehr als drei Zeitzonen hinweg – zum Beispiel in die USA oder nach Asien – kann es zu einem Jetlag kommen. Der Begriff Jetlag setzt sich aus den englischen Wörtern jet (Düsenflugzeug) und lag (Zeitverschiebung) zusammen. Unter einem Jetlag versteht man eine Beeinträchtigung der Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit, welche mit der Störung des sogenannten zirkadianen Rhythmus verbunden ist. Diese Störung des zirkadianen Rhythmus – auch Schlaf-Wach-Rhythmus genannt – betrifft ungefähr 20–30% aller Reisenden.

Wenn der Biorhythmus aus dem Tritt kommt

Infolge der schnellen Verschiebung über mehrere Zeitzonen passt der Schlaf-Wach-Rhythmus nicht mehr zur neuen Ortszeit. Licht und Dunkelheit treten zu ungewohnten Zeiten auf – die natürlichen Rhythmen wie Essens- und Schlafenszeit, Hormonproduktion oder die Körpertemperatur kommen aus dem gewohnten 24-Stunden-Takt. Der Anpassungsprozess ist langsam (ca. 30–45 Minuten pro Tag vorwärts; ca. 15–20 Minuten pro Tag rückwärts) und kann

verschiedenste Beschwerden verursachen. Am häufigsten werden Ein- und Durchschlafprobleme, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindel, Stimmungsschwankungen, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit und allgemeines Unwohlsein genannt. Zeitzonenverschiebungen Richtung Osten (z. B. Schweiz–China) sind mit intensiveren Jetlag-Beschwerden verbunden, da dadurch der Tag verkürzt wird und wir uns in dieser Richtung weniger gut anpassen können. Reist man hingegen Richtung Westen, verlängert sich der Tag und dies bereitet uns weniger Mühe.

Melatonin: in der Schweiz nur gegen Rezept

Zur Überwindung des Jetlags wird vermehrt das Medikament Melatonin eingesetzt. Melatonin ist eine hormonähnliche Substanz. Der Schlaf-Wach-Rhythmus und Dunkelheitsreize führen zu einer vermehrten Melatonin-Abgabe. In den USA ist Melatonin als Nahrungsmittelzusatz registriert und somit in allen Drogerien frei erhältlich. Im europäischen Raum wird Melatonin wegen der Beeinflussung des zentralen Nervensystems als Medikament gesehen und

nur mit ärztlichem Rezept abgegeben.

Methoden zur Abschwächung des Jetlag-Syndroms

Gegen das Jetlag-Syndrom haben sich in der Praxis verschiedene Massnahmen bewährt. Die folgende Liste gibt eine kleine Übersicht.

Vor dem Flug:

- Jetlag-Beschwerden sollten nur dann berücksichtigt und behandelt werden, wenn der Aufenthalt drei Tage überschreitet. Ansonsten – was bei vielen Geschäfts- und Montage-reisen der Fall ist – sollte man wenn immer möglich versuchen, den vorherigen Rhythmus beizubehalten.

- Ist ein Flug und längerer Aufenthalt nach Osten geplant, kann mit Einnahme von Melatonin vor dem Flug – je nach Zeitzonenverschiebung am Nachmittag oder Abend – und anschliessend mit einer dunklen Sonnenbrille der Rhythmus langsam vorverschoben werden, sodass sich der Körper an die Ankunftszeit anpasst. Mit diesen Hilfsmitteln kann der Schlaf-Wach-Rhythmus 1,5 bis 2 Stunden pro Tag verschoben werden.

Alternativ kann man auch die Bettgeh- und Aufstehzeit vorverschoben und sich beim Aufstehen hellem Licht aussetzen.

- Ist ein Flug und längerer Aufenthalt nach Westen geplant, sollte man einige Tage vor dem Flug ein bis zwei Stunden später zu Bett gehen. Am Zielort möglichst lange im Tageslicht aufhalten, dagegen am Morgen helles Licht eher vermeiden. Eventuell bis Mittag eine Sonnenbrille tragen.

Während dem Flug:

- Bereits im Flugzeug die Uhrzeit des Ankunftsorts einstellen, um sich mental an den neuen Zeitrhythmus zu gewöhnen.

- Viel trinken, Mineralwasser ist ideal. Mit ein bisschen Bewegung kann

das natürliche Schlafbedürfnis etwas gedämpft werden.

- Je nach Möglichkeit Mahlzeiten ganz ausfallen lassen, da diese dem Organismus Informationen über die (vermeintliche) Tageszeit liefern.

- Genügend schlafen, eventuell unter Einsatz eines leichten Schlafmittels.

Nach dem Flug:

- Sofortige Teilnahme am Rhythmus des Zielortes, damit sich der Schlaf-Wach-Rhythmus möglichst schnell anpasst.

- Bei Flügen in Richtung Osten: Lichtexposition am Morgen – nicht lange ausschlafen.

- Vorübergehende Schlafprobleme akzeptieren (sich nicht unter Druck setzen).

- Für ausreichend Schlaf sorgen – eventuell in den ersten zwei Nächten ein Schlafmedikament einsetzen.

- Planen Sie wichtige Termine (Meetings etc.) und Aktivitäten immer in der Zeit, in der Sie sich am wachsten fühlen. Bei einem Flug nach Osten eher am Abend – bei einem Flug nach Westen eher am Morgen.

- In den ersten zwei Tagen nach der Ankunft keine körperlich anstrengenden Aktivitäten unternehmen.

- Kurzen Schlaf von 10–20 Minuten (Power Nap) zur kurzfristigen Reduktion von Müdigkeit beziehungsweise Schläfrigkeit einsetzen. ■■■■

AUTOR



Daniel Hicklin, lic. phil Fachpsychologe für Psychotherapie, Leiter Schichtarbeitsberatung in der Klinik für Schlafmedizin (KSM) in Bad Zurzach und Luzern. Die KSM diagnostiziert und behandelt alle Arten von Schlafstörungen und ist schweizweit die einzige Klinik mit einer stationären Abteilung.

www.ksm.ch und
www.schichtarbeit.ch