

Jetlag: Die unterschätzte Gefahr

Viele Autofahrer unterschätzen die Risiken, die eine Fahrt unter dem Einfluss eines Jetlags haben kann. Sie nehmen nach einem Langstreckenflug den Mietwagen entgegen und machen sich sofort auf die Reise. Das kann fatale Folgen haben, denn Körper und Geist brauchen ein paar Tage, um sich auf die neue Zeitzone einzustellen. Wir haben ein paar Tipps für den Umgang mit dem Jetlag zusammengestellt.

Zeit lassen

Geben Sie Ihrem Körper ein paar Tage, um sich an die neue Zeitzone anzupassen. Erkunden Sie lieber zunächst die Stadt in der Nähe des Zielflughafens und fahren Sie erst danach mit dem Mietwagen los.

Zeitverschiebung ignorieren

Wenn Sie nur kurze Zeit in der fremden Zeitzone verbringen und sofort zu einem Termin müssen, kann es ratsam sein, auf eine Umstellung gänzlich zu verzichten. Fahren Sie zu einer Zeit, in der es in unseren Breiten heller Tag ist und legen Sie auch Ihren Termin auf eine für Sie gewohnte Zeit. Dann sind Sie deutlich fitter und ausgeruhter, als wenn Sie mit aller Kraft versuchen, sich an die neue Zeit anzupassen.

Zu Hause umstellen

Eine andere Variante ist es, sich bereits zu Hause auf die neue Zeitzone einzustellen. Gehen Sie einfach entsprechend später oder früher zu Bett und versuchen Sie so, vor dem Flug in den Zeitrhythmus des Reiselandes zu kommen.

Medikamente nehmen

Wenn Sie häufig die Zeitzonen wechseln, kann es sinnvoll sein, mit geeigneten Medikamenten die Umstellung zu unterstützen. Konsultieren Sie vor der Reise Ihren Arzt.

Kein Alkohol und wenig Kaffee

Stimulierende Getränke wie Kaffee oder Alkohol erschweren es Ihrem Körper, sich der neuen Zeitzone anzupassen. Reduzieren Sie in den ersten Tagen den Konsum auf ein Minimum.

Nickerchen vermeiden

Am schnellsten kommen Sie in den Rhythmus des Reiselandes, wenn Sie morgens zeitig aufstehen und erst am Abend wieder ins Bett gehen. Ein Mittagsschläfchen sollten Sie in den ersten Tagen vermeiden.

Ab nach draußen

Verbringen Sie die erste Zeit so viel wie möglich im Freien. Durch die Sonnenstrahlen wird die Produktion von Melatonin gehemmt. Hierbei handelt es sich um ein Schlafhormon, das für Müdigkeit sorgt.

Uhr umstellen

Stellen Sie sofort im Zielland die Uhr um und vermeiden Sie es, ständig nachzurechnen, wie spät es gerade zu Hause ist. So tricksen Sie ihren Körper ein wenig aus und kommen schneller in den Rhythmus des Gastlandes.

Regelmäßig essen

Genießen Sie ihr Frühstück sowie ihr Mittag- und Abendessen. Vermeiden Sie es außerhalb der regulären Essenszeiten des Gastlandes eine Mahlzeit einzunehmen. So stellt sich der Körper am schnellsten um.