

Wer schon einmal eine längere Flugreise gemacht hat, kennt den Jetlag, das Gefühl, nicht mehr zur Tageszeit zu passen. Wenn man in kurzer Zeit mehrere Zeitzonen überwindet, kommt die innere Uhr nicht hinterher. Der Körper tickt noch in seinem gewohnten Rhythmus, der uns müde, wach oder hungrig macht: Nachts ist man oft hellwach und mitten am Tag todmüde. Zum Frühstück kriegt man keinen Bissen runter, während nachts der Magen knurrt.

Bis alles wieder seinen gewohnten Gang geht, können ein paar Tage vergehen, denn verschiedene Körperfunktionen brauchen für die Umstellung unterschiedlich lange. Der Schlaf-Wach-Rhythmus kann sich zum Beispiel schon an die neue Zeit angepasst haben, der Darm dagegen noch nach dem alten Takt arbeiten.

Am Ziel angekommen, sollte man am besten den dortigen Zeiten entsprechend aufstehen und sich tagsüber viel draußen aufhalten. So kann sich der Körper daran gewöhnen, wann es hell und wann es dunkel ist.

(146 Wörter)

(Ingrid Plank für: www.deutsch-to-go.de - in Anlehnung an: Constanze Löffler, „Reisen gegen die Zeit“, <http://www.stern.de/gesundheit/schlaf/schlafprobleme/jetlag-reisen-gegen-die-zeit-3762896.html>) und Magdalena Hamm: „Sportliche Nächte – Jetlag“ in: Süddeutsche Zeitung 131415082016)