

Wie man die Auswirkungen eines Jetlags gering hält

Meine nächste Tauchreise führt mich ans andere Ende der Welt. Immer wenn ich in andere Zeitzonen reise, bekomme ich ziemlich schlimmen Jetlag und das wirkt sich unvorteilhaft auf meine Tauchsicherheit aus. Was kann ich tun, um die Auswirkungen eines Jetlags so gering wie möglich zu halten?

Langstreckenflüge über mehrere Zeitzonen hinweg rufen das sogenannte Jetlag-Syndrom hervor, weil unser zirkadianer Rhythmus nicht mit der Tageszeit am Zielort übereinstimmt. Symptome wie Müdigkeit, Hunger und Wachsamkeit zu den falschen Tageszeiten gehören dazu. Glücklicherweise synchronisiert sich unsere innere Uhr von selbst innerhalb weniger Tage mit der neuen Umgebung. Je mehr Zeitzonen wir überschreiten, umso stärker ausgeprägt ist das Syndrom und umso länger dauert es, bis sich der Körper angepasst hat.

Um die Auswirkungen eines Jetlags gering zu halten, empfehlen sich folgende Strategien zur Kompensation:

- **Sich vorbereiten:** Vor der Reise kann man bereits versuchen, die Zeit des Zubettgehens allmählich an die Zeit im geplanten Urlaubsland anzupassen. Für Reisen nach Osten gilt: für jede zu überschreitende Zeitzone geht man jeden Tag eine Stunde früher zu Bett. Um das frühere Einschlafen zu ermöglichen, sollte man das Trinken von Kaffee und Alkohol vermeiden und in den drei oder vier Stunden vor dem Zubettgehen keinen Sport mehr treiben. Man sollte früher als gewöhnlich aufstehen und die Morgensonne genießen, damit sich der Körper anpassen kann. Auf Reisen nach Westen bereitet man sich vor, indem man später ins Bett geht und morgens später aufsteht.
- **Im Flugzeug schlafen:** Wenn man während des Fluges auch noch Schlaf verliert, verschlimmert das nur die Auswirkungen des raschen Zeitzonenwechsels. Im Schlaf sinkt die Körpertemperatur ab und verändert die Aktivität einiger Hormone. Mit Einsatz der Dunkelheit am Abend beginnt die Hirnanhangsdrüse das Hormon Melatonin auszuschütten, was uns hilft in einen anhaltenden Schlaf zu fallen. Melatonin ist allerdings nicht stark genug, um das alleine zu bewirken. Um während des Fluges schlafen zu können, vermeidet man am besten den Genuss von Alkohol und Kaffee, die einen nur wach halten, und benutzt Ohrenstöpsel und Augenmaske, um den Lärmpegel zu senken und nächtliche Dunkelheit nachzuahmen. Wenn das nicht ausreicht, kann man 0,3 bis 1 mg Melatonin 30 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen.
- **Sich an einen festen Zeitplan halten:** Nach Ankunft am Urlaubsort sollte man versuchen, tagsüber aktiv zu bleiben und abends zur gewohnten Zeit schlafen zu gehen. Am Morgen sollte man ins Sonnenlicht gehen, um die Anpassung seines zirkadianen Rhythmus zu ermöglichen. Wenn man von einer geografischen Region, in der Sommer ist, in eine geografische Region reist, wo gerade Winter ist, ist das vielleicht nicht möglich. Stattdessen hilft es, den Morgen im Fitnessstudio oder im Schwimmbad zu beginnen.

Bei kurzfristiger Anwendung geht man davon aus, dass Melatonin nicht abhängig macht und gut verträglich ist. Zuviel Melatonin kann allerdings Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl oder Reizbarkeit hervorrufen. Außerdem kann es die Wirkung verschiedener Medikamente beeinträchtigen;

dazu gehören Antikoagulanzen, Immunsuppressiva, Diabetes-Medikamente und schwangerschaftsverhütende Medikamente wie die Pille. Bei Gesundheitsproblemen ist es angeraten, die Einnahme von Melatonin vorher mit einem Arzt zu besprechen.

Nach einer langen Anreise gleich am ersten Tag am Urlaubsort tauchen zu gehen, ist eher keine gute Idee. Um für das Tauchen am nächsten Tag gut ausgeruht zu sein, kann man zum Schlafengehen Melatonin einnehmen. Es ist nicht empfehlenswert, vier bis fünf Stunden nach Einnahme von Melatonin an Aktivitäten teilzunehmen, die Wachsamkeit erfordern, wie zum Beispiel Tauchen oder Autofahren. Also sollte man, wenn man spät abends den Urlaubsort erreicht und Melatonin nach Mitternacht einnimmt, besser nicht gleich den ersten Tauchgang am nächsten Morgen mitmachen.

Die Mitarbeiter des DAN Medizin-Stabes beantworten gerne alle deine tauchmedizinischen Fragestellungen. Du kannst die tauchmedizinischen Mitarbeiter anrufen (die Telefonnummern stehen auf Deiner Mitgliedskarte) oder eine Email an www.daneurope.org/contacts senden.