

# Wie minimiere ich Jetlag?

Patrik Noack



## Vor dem Flug



- Schlafenszeiten bereits einige Tage vor der Reise an Zeitzone des Zielorts anpassen (bei Reisen gegen Osten früher ins Bett gehen/aufstehen; bei Reisen gegen Westen später ins Bett gehen/aufstehen; je 1h pro Tag)
- Bereits vor dem Boarding bequeme Kleidung und Kompressionssocken anziehen
- Wenn möglich eigene Nahrungsmittel für den Flug mitnehmen (je nach Vorliebe und Verträglichkeit Nüsse, Nussmischungen, Cracker, Biberli, Basler Leckerli oder ähnliches)

## Während des Flugs



- Uhr beim Einsteigen ins Flugzeug auf Uhrzeit des Zielorts umstellen und entsprechend der neuen Zeit schlafen
- Genügend trinken und Nasenschleimhäute mit Salzwasser-Nasenspray und Nasensalbe pflegen
- Echinaforce Hot Drink 2x 5 ml pro Tag oder Burgerstein Immunvital 1x pro Tag einnehmen (vor dem Schlucken 1 Min. im Mund lassen)
- Zeitpunkt der Melatonineinnahme sowie zusätzliche Einnahme eines (pflanzlichen) Schlafmittels mit dem Teamarzt oder Patrik Noack besprechen
- Nackenkissen, Augenmaske und Ohrstöpsel anwenden
- Einsatz von Koffein je nach Flugzeit und Zeitverschiebung
- Im Flugzeug gemäss Uhrzeit am Zielort essen; bei grossen Jetlag-Problemen evtl. Umstellung bereits in der Schweiz
- Bei Anfälligkeit auf Halsschmerzen oder Magenprobleme: Einnahme von Probiotika (z. B. Biotics-0 und -G von Burgerstein)

## Nach dem Flug



- Die ersten drei Tage nach der Ankunft 30 Min. vor dem Schlafen Melatonin einnehmen
- Am Morgen die ersten 45 Min. nach dem Aufstehen Lichtexposition planen (natürliches Tageslicht oder Spezialbrille)
- Smartphone, Laptop und Fernseher 45 Min. vor dem Schlafengehen ausschalten (oder zumindest Brille mit Blaulichtfilter tragen)