

## ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

### Jetlag für Geschäftsreisende - Informationen & Tipps

#### WAS IST JETLAG?

Jetlag ist eine **Schlaf-Wach-Rhythmusstörung** infolge des schnellen Überfliegens mehrerer Zeitzonen.

Die innere Uhr („zirkadianer Rhythmus“) kann sich nicht sofort anpassen – Müdigkeit, Schlafprobleme und Leistungseinbußen sind die Folge.

#### HÄUFIGE SYMPTOME

Jetlag ist nicht gleich Reismüdigkeit – letztere verschwindet durch Schlaf, Essen und Bewegung meist nach einem Tag.

- ▶ *Einschlaf- oder Durchschlafstörungen*
- ▶ *Tagesmüdigkeit*
- ▶ *Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen*
- ▶ *Konzentrationsprobleme*
- ▶ *Verdauungsstörungen*

#### WARUM IST DAS WICHTIG?

Ein Jetlag kann üble Konsequenzen haben:

##### **Beeinträchtigungen:**

- ▶ von Entscheidungsfähigkeit
- ▶ Leistungsvermögen

##### **Langfristig möglich:**

- ▶ chronische Schlafstörungen,
- ▶ Störungen von Stoffwechsel, Herz-Kreislauf und Verdauung

##### **Für Geschäftsreisende:**

- ▶ Risiko für Fehlentscheidungen
- ▶ Leistungseinbrüche



#### WÄHREND DES FLUGES:

- ▶ viel trinken, Alkohol & Koffein vermeiden
- ▶ bewegen im Sitz & Gang (Reisende, die am Fenster sitzen haben statistisch gesehen ein höheres Thromboserisiko)
- ▶ Kurzzeit-Hypnotika (Schlafmittel) bei Bedarf (z. B. Zolpidem – ärztlich abklären)
- ▶ Kompressionsstrümpfe oder Heparin bei Thromboserisiko!

#### MEDIKAMENTE - Melatonin (auf ärztliche Empfehlung, frei verkäuflich)

Melatonin kann im Körper den Schlaf-Wach-Rhythmus synchronisieren und helfen den Jetlag zu verkürzen. Melatonin ist ein körpereigenes Hormon. In Studien wurden keine Abhängigkeit, Entzugerscheinungen oder Toleranzentwicklungen festgestellt.

Ziel	Empfehlung
Flug nach Westen	0,5 mg in der 2. Nachthälfte
Flug nach Osten	0,5–3 mg vor dem Schlafengehen

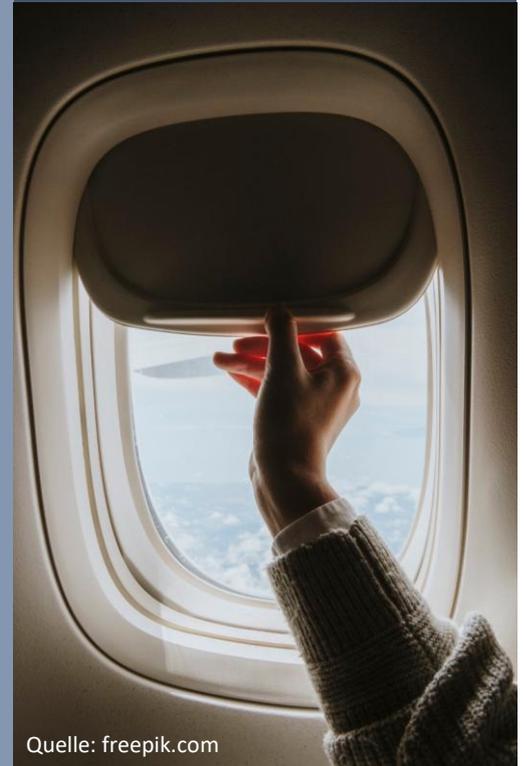
## STRATEGIEN GEGEN JETLAG

## Vor der Reise

Maßnahme	Flug nach Westen	Flug nach Osten
Schlafzeiten anpassen	1–2 h später zu Bett	1–2 h früher zu Bett
Tageslicht nutzen	Abendlicht suchen	Morgenlicht suchen
Uhr umstellen	bereits vor Abflug	

## Nach der Ankunft

Maßnahme	Flug nach Westen	Flug nach Osten
Tageslicht	Abendlicht suchen	Morgenlicht suchen
Koffein	nur morgens	
Nickerchen	max. 20–30 Min.	
Schlafmittel	nur kurzzeitig	
Wurden mehr als acht Zeitzonen durchquert, sollte Licht dann gemieden werden, wenn es die Anpassung behindert.	Für die ersten zwei Tage zwei bis drei Stunden vor Sonnenuntergang helles Licht meiden; ab dem dritten Tag vor allem am Abend   am Morgen ans Tageslicht gehen.	

Strategien gegen  
JETLAG

Quelle: freepik.com

## FAZIT FÜR GESCHÄFTSREISENDE

- ▶ **Planen Sie Ihre Schlafzeiten** bereits vor der Reise
- ▶ **Nutzen Sie Licht gezielt** – es ist der stärkste Zeitgeber
- ▶ **Vermeiden Sie Alkohol und lange Nickerchen** nach der Ankunft
- ▶ **Konsultieren Sie Ihre arbeitsmedizinische Betreuung**, wenn Reisen häufig oder belastend sind

Quellen:

S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen: Somnologie: Schlafforschung und Schlafmedizin 2009; Supp. 1(13).

Sack RL: Clinical practice. Jet lag. N Engl J Med 2010; 362(5):440-447.

Waterhouse J, Edwards B, Nevill A, Carvalho S, Atkinson G, Buckley P, Reilly T, Godfrey R, Ramsay R: Identifying some determinants of »jet lag« and its symptoms: a study of athletes and other travellers. Br J Sports Med 2002; 36(1):54-60.

**Koffein:**

- ▶ **Aufmerksamkeit steigern:** 3–4 Tassen Kaffee über den Tag verteilt.
- ▶ **nicht nachmittags/abends einnehmen!**

## WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn e.V.  
Albecke 4  
58638 Iserlohn  
 [www.zaa-iserlohn.de](http://www.zaa-iserlohn.de)

Arbeitsmedizin  
 02371 78976-10  
 [medizin@zaa-iserlohn.de](mailto:medizin@zaa-iserlohn.de)

Arbeitssicherheit  
 02371 78976-20  
 [sicherheit@zaa-iserlohn.de](mailto:sicherheit@zaa-iserlohn.de)