

# Nebenwirkungen der Zeitverschiebung

Durch das Reisen über verschiedene Zeitzonen kann es verschiedene Schwierigkeiten für unseren Körper geben – sei es den 'Jet Lag' oder der korrekte Einnahmezeitpunkt von regelmässig einzunehmenden Medikamenten wie die Verhütungspille.

Als **Jet Lag** bezeichnet man die Anpassungsschwierigkeiten des Organismus auf Zeitverschiebungen, wie sie bei Reisen nach Osten oder Westen auftreten. Verschiebungen bis zu 3 Stunden stellen kein Problem dar. Flüge nach Westen werden besser ertragen als solche nach Osten, da dabei der Tag verlängert wird, was unserem natürlichen Rhythmus von etwas mehr als 24 Std. entgegenkommt. Dem Tageslicht kommt in der Anpassung des körpereigenen Rhythmus eine erhebliche Bedeutung zu: Licht hemmt die Melatoninproduktion, Dunkelheit steigert sie (die Melatoninkonzentration ist nachts zirka 3-12 x höher).

Typische Symptome sind ein gestörter Schlaf-/Wachrhythmus, was Ein- oder Durchschlafstörungen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zu Verdauungsstörungen bedeuten kann. Diese Symptome nehmen mit dem Alter zu und sind abhängig von der Anzahl überschrittener Zeitzonen und Flugrichtung. Die Angewöhnung kann je nach individueller Verfassung zwischen 1-2 Tagen und 1-2 Wochen variieren.

## Vorbeugende Massnahmen:

Jet lag kann nicht ganz verhindert, aber gelindert werden<sup>1</sup>:

- Nach der Ankunft die Zeiten der Destination berücksichtigen. Der Aufenthalt an Sonne und Tageslicht hilft dem Körper, sich schneller anzupassen.
- Vermeiden von (psychischen und physischen) Anstrengungen am Ankunftstag.
- Nur kurze Schlafpausen einlegen.
- Bei Kurzreisen (3 Tage) sollte der Tag-/Nacht-Rhythmus vom Heimatland beibehalten werden.
- Vorsynchronisation: Ruhe- sowie eventuell auch Mahl-Zeiten langsam voranpassen, das heisst:
  - bei Reisen nach Osten die Schlafzeit stundenweise vorverlegen, bei Reisen nach Westen Schlafzeit stundenweise hinausschieben.
  - Der Flugplan scheint einen Einfluss auf den Jet Lag zu haben: Bei Flügen nach Osten (z.B. Australien) soll sich ein Abflug am Abend mit einer späten Ankunftszeit positiv auswirken. Allenfalls ein 'Stopover' einlegen.
- Eine allfällige Einnahme von Schlafmitteln soll vorgängig mit dem Hausarzt oder Ihrem Apotheker besprochen werden
- Der Effekt von Melatonin als Medikament auf die Prävention von Jet Lag ist nicht nachgewiesen und wird kontrovers diskutiert, weshalb wir es nicht aktiv empfehlen. Derzeit ist in der Schweiz kein Produkt mit dieser Indikation zugelassen.

## Die Pille

sollte idealerweise alle 24 Stunden eingenommen werden, wobei die Einnahmezeit bei einer Zeitverschiebung entsprechend geändert werden muss. Falls die Einnahmezeit sich dadurch auf die Nachtzeit verschiebt, nehmen Sie eine Tablette vor dem Schlafengehen (immer besser vor als nach der berechneten Einnahmezeit). Wenn Sie einmal vergessen haben, die Pille einzunehmen, der gewohnte Einnahmeabstand aber um weniger als 12 Stunden überschritten ist (und Sie keine besonders niedrig dosierte Pille verwenden), so bleibt die empfängnisverhütende Wirkung erhalten. Nehmen Sie dann die vergessene Tablette ein und setzen Sie die weitere Einnahme wie gewohnt fort. Wenn der übliche Einnahmezustand um mehr als 12 Stunden überschritten ist, dann nehmen Sie die vergessene Tablette nicht ein; setzen Sie aber die Einnahme aus der angebrochenen Packung fort und verwenden Sie zusätzlich Kondome.

Das Team der Apotheke Wyss wünscht erholsame, interessante und genussreiche Ferien mitsamt einer gesunden Heimkehr.

---

<sup>1</sup> Diese können zurzeit nicht klar durch Untersuchungen belegt werden, sind jedoch ein Versuch wert