DEB

Jet Lag - Richtlinien

Inhalt

Reisemaßnahmen..... S. 1-4

Anwendung bei Olympia 2022..... S. 5-6

Zeitverschiebung ..... S. 7-11

Reisemaßnahmen

Maßnahmen vor der Reise

- Versucht so gut als möglich kein Schlafdefizit einzugehen
- Versucht in der Woche vor der Reise euer „Schlafkonto“ aufzubessern und 30-60 Minuten länger zu schlafen
- Achtet besonders auf eure Schlafhygiene
- Wenn möglich werden die Flüge so gewählt, dass keine, oder sehr wenige Zwischenstopps stattfinden
- Wenn Richtung Westen geflogen wird, sollte 3 Tage vor dem Flug beim Sonnenuntergang am Startort (also meistens die „Heimatzeit) 60 Minuten helles Licht „konsumiert“ werden
- Wenn Richtung Osten geflogen wird, sollte 3 Tage vor dem Flug nach Sonnenaufgang am Zielort (diese Zeit ist via Internet problemlos zu ermitteln) 60 Minuten helles Licht „konsumiert“ werden
- Bei Flügen nach Osten, welche in der Regel als problematischer empfunden werden, kann man 5 Tage vor dem Abflug um 2 Stunden früher ins Bett gehen (wenn die übliche Schlafenszeit 23 Uhr ist, dann also schon um 21 Uhr zu Bett gehen) – man kann sich auch langsam herantasten und mit 30 Minuten früher anfangen um dann auf die 2 Stunden zu kommen – dementsprechend sollte auch früher aufgestanden werden, um den Schlafdruck zu erhöhen, damit man auch früher ins Bett geht
- Da sich die Darmflora durch die Zeitumstellung verändern kann, sollte schon vor dem Abflug mit probiotischen Supplementen gearbeitet werden, um hier bestmöglich vorbereitet zu sein
- Wenn möglich sollte man die Essenszeiten am Heimatort schon eine Woche davor auf die Essenszeiten am Zielort anpassen

Maßnahmen während der Reise

- Tragt wenn möglich Kompressionssocken
- Schlaft wenn möglich im Flieger, idealerweise in Abstimmung mit der Ortszeit des Ziellandes (dies gilt besonders für Flüge Richtung Osten) und bewegt euch nach euren Schlafpausen so viel als möglich im Flugzeug
- Versucht blaues Licht (Mobiltelefone, etc.) so gut als möglich zu vermeiden, zumindest dann, wenn ihr euren Schlaf plant im Flugzeug
- Tragt bequeme Kleidung
- Verwendet wenn möglich Schlafmasken, Ohrstöpsel und Nackenkissen für den Schlaf im Flugzeug
- Für die „Schlaffenster" im Flugzeug kann man, in Absprache mit dem Teamarzt, auch über Melatoningaben nachdenken
- Versucht euer Gesicht so wenig als möglich zu berühren, in die Armbeuge zu husten/niesen und euch so oft als möglich die Hände zu waschen bzw. zu desinfizieren
- Versucht trypthophanreiche Ernährung (Truthan, Hühnchen, Avocado, Eier, usw.) + Spinat/rote Beete zu euch zu nehmen, wenn möglich – auch entsprechende „Snacks" vorbereiten
- Trinkt sehr viel Wasser und vermeidet Alkohol und Koffein
- Stellt im Flieger schon eure Uhr auf die Ortszeit des Ankunftslandes um

Maßnahmen im Zielland

- So oft als möglich im Zielland ins Freie gehen, um Sonnenexposition zu erhalten: bei Flügen Richtung Osten morgens viel Licht und abends Licht besser meiden – bei Flügen Richtung Westen den ganzen Tag über viel Licht „konsumieren“
- In Absprache mit dem Teamarzt kann mit Melatoningaben (ca. 2 mg, eine Stunde vor dem Zubettgehen) in den ersten Tagen gearbeitet werden, um den Schlaf zu fördern
- Nickerchen einplanen – diese funktionieren bei Reisen Richtung Westen besser, da bei Reisen Richtung Osten „Schlafdruck“ aufgebaut werden sollte, damit ein früheres Zubettgehen gefördert wird
- Mit wenig Koffein aber regelmäßig über den Tag verteilt „arbeiten“ – 6 Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein mehr
- Auf Schlafhygiene achten
- Versucht euer Gesicht so wenig als möglich zu berühren, in die Armbeuge zu husten/niesen und euch so oft als möglich die Hände zu waschen bzw. zu desinfizieren
- Teilt keine Trinkflaschen, Tassen, Handtücher
- Trinkt nur abgefülltes Wasser, bei denen der Verschluss noch in Takt ist
- Vermeidet rohes Gemüse und auch nicht durchgebratenes Fleisch
- Versucht trypthophanreiche Ernährung (Truthan, Hühnchen, Avocado, Eier, usw.) + Spinat/rote Beete zu euch zu nehmen (verbessert den Schlaf)
- Besser kleinere Portionen, aber öfter Essen, damit es zu keiner Magenverstimmung kommt

Anwendung bei Olympia 2022

Sonnenauf- und Untergang Peking

Februar 2022	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sonnenaufgang	07:23	07:23	07:22	07:21	07:20	07:19	07:17	07:16	07:15	07:14
Sonnenuntergang	17:32	17:33	17:34	17:35	17:37	17:38	17:39	17:40	17:41	17:43

Februar 2022	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Sonnenaufgang	07:13	07:12	07:11	07:09	07:08	07:07	07:06	07:04	07:03	07:02
Sonnenuntergang	17:44	17:45	17:46	17:47	17:49	17:50	17:51	17:52	17:53	17:54

Zeitverschiebung

Zeitverschiebung 01.02.-20.02.2022 (Uhrzeit)																									
Ortszeit Berlin	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ortszeit Peking (+7h)	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
-3 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-2 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-1 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									

Zeitverschiebung 01.02.-20.02.2022 (Uhrzeit)																									
Ortszeit New York	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ortszeit Peking (+13h)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
-3 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-2 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-1 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									

Zeitverschiebung 01.02.-20.02.2022 (Uhrzeit)																									
Ortszeit Dallas	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ortszeit Peking (+14h)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
-3 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-2 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-1 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									

Zeitverschiebung 01.02.-20.02.2022 (Uhrzeit)																									
Ortszeit Los Angeles	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ortszeit Peking (+16h)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
-3 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-2 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									
-1 Tage vor Abreise																									
Licht „konsumieren“/ vermeiden																									
Schlaffenster																									
„verbotene“ Schlaffenster																									
Mahlzeiten																									