



## In 80 Stunden um die Welt

Heute New York, übermorgen Tokio und auf dem Rückflug kurz noch mal einen Zwischenstopp in München einlegen – Geschäftsreisen können anstrengend sein. Mit diesen einfachen Maßnahmen bleiben Sie fit und gesund.

Ob zur Konferenz bei ausländischen Partnern oder zur Besichtigung der Baustelle: Wer beruflich um die halbe Welt jettet, tut dies oft in extrem kurzer Zeit. Die geschäftlichen Termine werden eng gelegt. Das spart Zeit und Geld, erfordert aber eine hohe Anpassungsleistung von Körper und Psyche – Unwohlsein ist oft die Folge. Das muss nicht sein: Einfache Maßnahmen helfen, Reisen unbeschadet zu überstehen und unterwegs wie auch nach der Rückkehr fit und entspannt zu sein.

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“, sang

schon Reinhard Mey. Nehmen Sie sich die Freiheit: Gehen Sie einige Schritte, dehnen Sie Ihren Körper, machen Sie leichte gymnastische Übungen; viele Fluglinien halten dafür Anleitungen bereit. Scheuen Sie sich nicht, diese Übungen auszuführen, auch wenn Mitreisende lächeln. Wer frisch und entspannt das Ziel erreicht, hat gewonnen. Um in 10.000 Meter Höhe fit zu bleiben, sind körperliche Bewegungen unabdingbar. Denn bei Langstreckenflügen steigt die Thrombosegefahr, da die Gliedmaßen durch das lange Sitzen wesentlich schlechter durchblutet werden.

Sorgen Sie auch auf andere Weise gut für sich: etwa, indem Sie ausreichend trinken. Die Luft im Flieger ist trocken und sauerstoffärmer als am Boden. Konsumieren Sie möglichst Wasser (2–3 Liter/Tag), genießen Sie Kaffee, Tee und Alkohol nur in Maßen. Fettige und süße Nahrung belastet den Organismus. Machen Sie es ihm leicht – mit leichter Kost. Für Kontaktlinsenträger hilfreich: Nutzen Sie während des Flugs besser Ihre Brille, das verhindert von vornherein die Reizung des Auges.

Um den Jetlag zu reduzieren, versuchen Sie mit Schlafmaske und

Ohropax die Stunden in der Luft als Erholungsphase zu nutzen. Aber Achtung: Schlafen Sie im Flieger besser nicht, wenn bei Ankunft am Zielort Nacht ist. Grundsätzlich gilt: Wer es schafft, seine Schlafperiode auf die Uhrzeit im Ankunftsland abzustellen, hat schon viel an Lebensqualität für die nächsten Tage gewonnen.

Seien Sie milde mit Ihrem Körper – und mit Ihrer Psyche sowieso: Nehmen Sie sich am ersten Tag Ihrer Ankunft kein strammes Programm vor. Die Funktionen unseres Körpers laufen in regelmäßigen Rhythmen ab, die sogenannte „innere Uhr“ tickt zwar individuell verschieden, aber immer in einem Zeitraum von etwas mehr als 24 Stunden. Gestellt wird diese Uhr unter anderem durch das Tageslicht. Überspringen Sie jetzt Zeitzonen, etwa auf einem Flug von San Francisco nach Hamburg, „hinkt“ Ihr Körper acht Zeitstunden hinterher. Fliegen Sie von Düsseldorf nach Tokio, sind Sie Ihrer Zeit neun Stunden voraus. Da schon kleinste Veränderungen im Biorhythmus das Wohlbefinden deutlich beeinflussen können, ist klar, dass das Überschreiten von Zeitzonen gravierende Beeinträchtigungen nach sich ziehen kann.

Viele Menschen fühlen sich nach einem Langstreckenflug erschöpft, klagen über Kopfschmerzen, geringere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, die neben der Müdigkeit die Tagesaktivitäten beeinträchtigen. Dem Hormon Melatonin, das Sie jetzt zu den unmöglichsten Zeiten in den Schlaf zwingen will, schlagen Sie gekonnt ein Schnippchen, wenn Sie sich für einige Minuten starkem Licht aussetzen. Egal, ob dies natürliche oder künstliche Lichtquellen sind – Hauptsache, Ihre Nervenzellen bekommen einen Licht-Flash, der dem Biorhythmus die gewünschte Richtung vorgibt. Um gegenüber ausländischen Geschäftspartnern einen ausgeschla-

*Auch wenn der Auslandsaufenthalt nur kurz ist: eine Reiseapotheke gehört selbstverständlich auch in Ihren Aktenkoffer.*

fenen Eindruck zu machen, legen Sie Ihre Business-Termine im Ankunftsland besser nicht in Ihre heimatliche Tiefschlafphase zwischen drei und fünf Uhr morgens. Generell sollten Sie, um den Jetlag schnell zu überwinden, den örtlichen Tagesablauf mit Einnahme der Mahlzeiten und Nachtruhe möglichst adaptieren.

Sollte Ihr Magen rebellieren, greifen Sie zu bewährten Hausmitteln: Kamillentee etwa wirkt sehr beruhigend auf den Magen- und Darmtrakt. Um Verstimmungen zu entgehen, essen Sie langsam, und kauen Sie gut – das hilft dem Magen beim Verdauen. Seien Sie zurückhaltend mit fetten und stark gewürzten Speisen anderer Kulturkreise, sie können Ihren Organismus belasten und müde machen. Klar, dass zu viel Alkohol dem Körper die Anpassung an veränderte Umstände nicht gerade erleichtert – Rauchen übrigens auch nicht!

Gerade saß man noch lässig an der klimatisierten Hotel-Bar und genoss einen kühlen Drink, jetzt heißt es raus in die schwüle Hitze der Stadt. Das Hemd ist sofort verschwitzt, die Bluse schon zerknittert. Gut, dass man gleich im kühlen Taxi zum nächsten Meeting fahren kann. In heißen Klimazonen ist Air-Condition toll – aber nur in Maßen. Der ständige Wechsel von heißen und kalten Temperaturen erhöht die Infektionsanfälligkeit und verlängert die Anpassung an die neue

Umgebung. Regulieren Sie die Klimaanlage runter, so oft es geht – im Hotel und auch im Auto.

Jeder freut sich über Sonne. Ihre Strahlen sorgen für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, und ein leicht gebräunter Teint lässt uns gesund und fit aussehen. Eine Binsenweisheit, dass zu viel Sonne schadet. Trotzdem wird diese vielfach unterschätzt: leichter Wind oder der Aufenthalt am Wasser lassen die Einstrahlung geringer erscheinen, als sie tatsächlich ist. Schützen Sie sich: Ihren Kopf mit einem Hut, Ihre Haut mit einem Sonnenpräparat mit starkem Lichtschutzfaktor. Und ganz wichtig: nach dem Baden erneut eincremen.

Für alle, die täglich Medikamente benötigen: Nehmen Sie diese in doppelter Menge mit und verstauen sie sie in Hand- und Reisegepäck. So kann nichts passieren, auch wenn Ihr Koffer statt in Mumbai in Honolulu landet. Wie kurz auch immer Ihr Auslandsaufenthalt sein wird: eine Reiseapotheke gehört selbst in den Aktenkoffer. In einem fremden Land schnell eine Apotheke und das gewünschte Medikament zu finden, kann sich hinziehen. Sie sind gut gewappnet, wenn Sie Fieberthermometer, Schmerz- und Fieber senkende Medikamente, Pflaster und Durchfallpräparate bei sich haben. Und denken Sie an Insektenspray und eine Salbe gegen Mückenstiche. Gute Reise! *Marie Alut*

### INFOS

Informationen zu Infektionskrankheiten sowie Tipps zur richtigen Vorbereitung für einen Auslandsaufenthalt finden Sie unter [www.dak.de](http://www.dak.de) → **Gesund bleiben** → **Reisen und Gesundheit**