



kinmo.at  
Kinesiologie Maria Obermair

Kinesiologie Maria Obermair e.U.  
A-4030 Linz , Rädlerweg 56

+43 676 795 0000

TIPPS

## So geben Sie dem Jetlag keine Chance

**Fit auf Fernreisen.** Entspannungsübungen, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung helfen

VON MARIA OBERMAIR

„Beim letzten Rückflug wurde ich um 4 Uhr früh munter und habe mit meinen Entspannungsübungen sofort wieder tiefen Schlaf gefunden. Um 7 Uhr war ich dann frisch ausgeschlafen. Ohne Jetlag zu reisen, ist für mich völlig neu“, berichtet ein Seminarteilnehmer, der während seines Geschäftsfluges entsprechende Punkte am Oberkörper aktivierte.

Jetlag ist eine unangenehme Nebenwirkung bei Flügen über Zeitzonen. Sowohl Kinder also auch Erwachsene sind betroffen. Wir

sprechen von Magenbeschwerden, Unwohlsein und Schlafproblemen aufgrund einer Verschiebung der Tag-Nacht-Phasen. Und das im Urlaub, wo man jeden Tag genießen möchte! Der gewohnte Schlaf-Wachrhythmus wird beeinflusst. Viele nehmen Alkohol, Schlaftabletten oder anderen fragwürdigen Substanzen, um Jetlag-Symptome zu vermeiden. Langfristig gesehen ist das ein risikoreiches Unterfangen.

Erleben Sie jeden Tag Ihrer Reise fit und vital. Führen Sie deshalb Ihren Körper rasch in die neue Tag-Nacht-Zeit ein. Stellen Sie Ihre Arm-

banduhr bereits vor Antritt des Fluges auf die Zeit am Ankunftsort und leben Sie nach der neuen Uhrzeit.

### Wenig essen

Essen Sie wenig, falls Sie zur Nachtzeit reisen. Mit halbwegs leerem Magen lässt es sich leichter ruhen. Dunkeln Sie Ihre Augen oder Ihr Gesicht ab und verwöhnen Sie sich mit leiser Schlafmusik. Gehen Sie in Schlafposition und atmen Sie langsam und leicht in den Bauch. Das bringt Entspannung. Tun Sie alles, um zu schlafen, träumen oder chillen. Ist es jedoch am Ankunftsort Tag,

halten Sie sich mit Bewegung wach. Strecken Sie sich, spannen Sie Ihre Beinmuskeln an und vertreten Sie sich die Füße regelmäßig. Genießen Sie das Menü an Bord und plaudern Sie mit anderen Fluggästen. Halten Sie sich wach mit Komikfilmen, die Sie zum Lachen bringen. Kinder beschäftigen Sie am besten mit Malen, Spielen und Reisezeitschriften.

Bitten Sie um mehrere kleine Wasserflaschen beim Boardpersonal. Trinken Sie generell ausreichend, auch dann, wenn die Toilette schwerer erreichbar ist. Weitere Tipps erhalten Sie bei



**Auch Kindern macht der Jetlag oft schwer zu schaffen**

Maria Obermair, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin. Ich wünsche Ihnen angenehme Reisen.

INTERNET  
www.kinmo.at