

# Falsch reisen

PANNEN UND TRIUMPHE  
VON PROFIS

## Angeber protzen mit ihrem Jetlag.

✦ VON MARTIN AMANSHAUSER

Der Jetlag ist ein Statussymbol moderner Reisender. Inflationär kursiert die Heldenklage vom „irrsinnigen Jetlag“, der einen Freund wieder einmal „total zusammengehaut“ habe!

Ich selbst, notorischer Vielflieger, leide nach Langstreckenflügen viel eher an den Auswirkungen der Aircondition. Ja, Jetlag klingt natürlich wesentlich cooler als schlichtes Halsweh, aber mir hängt dieser angeberische Mode-Diskurs über die dramatischen Reisebeschwerden aus dem Hals!

Nach einer Flugreise ist man ohnehin in blüherantem Zustand, weil das Check-In, das Angeschnalltsein, das stinkende Menü und der ärgerliche Duty-Free-Verkauf an Bord gemeinsam mit Pass- und Zollprozeduren eine Probe für Geduld und Intelligenz jedes halbwegs feinfühligem Menschen darstellt.

Fernreisen ist nun einmal unbequem. Man lebt mehrere Stunden eingepfercht in einer Art unproduktiver Legebatte. Klar leidet man danach unter Erschöpfung – unter anderem wegen des Anti-Thrombose-Turnens. Ängstliche legen damit erst die Basis für Jetlag-Symptome: einen Muskelkater. Die psychischen Belastungen eines Flugs übertreffen die körperlichen allerdings bei weitem, und die Zeit kommt einem durch die Maschinerie unbeeinflussbarer Abläufe ohnehin abhanden.

Selbstverständlich bringen Zonenwechsel Umstellungsbelastungen mit sich. Doch der menschliche Körper gleicht unregelmäßige Schlafzeiten hervorragend aus! Niemandem würde einfallen, nach einer durchzechten Nacht einen Jetlag zu orten.

Man nennt das dann „müde“.

✉ BLOG: [www.amanshauser.at](http://www.amanshauser.at)

**Nächste Woche:** Timo Völker über die Nachteile der Mobilität