



**ANTI JET LAG  
PROTOKOLL –**

**HÖCHSTLEISTUNGEN DIREKT  
NACH DER LANDUNG**



**PRIMAL  
ACADEMY**

## ANTI JET LAG PROTOKOLL - ENERGIE UND WOHLBEFINDEN AUF LANGEN REISEN

### DISCLAIMER

Die Inhalte dieses Dokumentes dienen der allgemeinen Information im Bereich der Gesundheit, aber verfolgen nicht den Zweck der Erteilung medizinischer oder sonstiger Ratschläge und ersetzen daher in keinem Fall das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Die hier enthaltenen Informationen entsprechen den in der Bundesrepublik Deutschland geltenden Vorschriften und Regelungen.

## WAS IST ÜBERHAUPT EIN JET LAG?

Ein Jet Lag sind die unliebsamen Symptome, wenn Du einen Langstreckenflug hinter Dich bringst.

Durch das Reisen in eine andere Zeitzone, muss die innere Uhr des Körper - der circadiane Rythmus – sich erstmal auf die neue Zeit einstellen. Sonnenaufgang und -untergang verschieben sich und der Körper weiß erstmal nicht was los ist.

Zu dieser Verwirrung kommt extremer Stress durch Höhenstrahlung, schlechte Luftqualität, etliche Keime und schlechtem Essen im Flieger hinzu.

### **KEINE GUTE VORAUSSETZUNG, UM AM ZIELORT BEREITS WIEDER HÖCHSTLEISTUNGEN ZU VOLLBRINGEN ODER DEN URLAUB VOLL ZU GENIEßEN.**

Die Symptome reichen von Hirnnebel, Müdigkeit, Schlaflosigkeit bis hin zu geringerer Aufmerksamkeit. Zudem liegt das Risiko eines Infekts nach einem Langstreckenflug um ein vielfaches höher.

Das liegt einerseits an der extrem dichten Menschenquote auf engstem Raum und wird durch den Stress und die Schwächung des Immunsystems befeuert.

In diesem Protokoll zeigen wir Dir alle Hacks, die Du einhalten solltest, um die Symptome vom Jet Lag getrost zu vergessen und das Infektrisiko auf ein Minimum zu reduzieren.

## DAS ANTI JET LAG PROTOKOLL

Das Protokoll haben wir in 3 wichtige Phasen aufgeteilt. Es fängt an mit der richtigen Planung des Fluges. Hier gibt es einige wichtige Dinge zu beachten, um bereits vor der Reise bestens gegen einen Jet Lag gewappnet zu sein.

Zudem haben wir noch einen Bonusteil, der Dir zeigt was Du tun solltest, wenn Du Vielflieger bist und Dich nur für kurze Zeit in einer anderen Zeitzone aufhältst.

### **VORBEREITUNG**

#### **HACK 1: DIE RICHTIGE FLUGZEIT WÄHLEN**

Viele Menschen buchen ihre Flüge auf Grundlage der Preise. Das ist natürlich absolut nachvollziehbar. Besonders bei Flügen auf nationaler Ebene. Wenn es sich allerdings um internationale Flüge handelt, kann einem besonders die richtige Flugzeit erheblich viel Geld einsparen, wenn man am Zielort gesund und leistungsfähigkeit ankommt.

Wir empfehlen daher einen Flug, der früh morgens am Zielort ankommt. Am ersten Tag kann es sein,

dass Du noch etwas müde bist. Wenn Du Dich allerdings an alle anderen Tricks hältst und durch die richtigen Biohacks Deine Körperenergie erhöhst, wird es für Dich kein Problem sein.

Ich weiß aus eigener Erfahrung und der Erfahrung meiner Klienten, dass man abends so müde ist, dass man problemlos einschläft und am nächsten Tag erfrischt aufwacht.

**OPTIONAL** Wenn Du Dir einen Businessflug leisten kannst, solltest Du ihn Dir gönnen. Die Sitze sind auf internationalen Flügen viel komfortabler und können Deine Schlafqualität positiv beeinflussen. Wenn Du vor Ort ausgeruht ankommst, weißt Du, dass sich die Investition gelohnt hat.

## **HACK 2: IM FLUGZEUG MIT DEN RICHTIGEN UTENSILIEN RICHTIGEN SCHLAF FINDEN**

Wir sind immer noch in der Vorbereitung. Neben der Flugbuchung solltest Du dafür sorgen, dass Du die richtigen Hilfsmittel dabei hast. Die Hilfsmittel sollen dafür sorgen, dass Du Dich von Deiner Außenwelt abkapseln kannst, um einen erfrischenden Schlaf zu finden. Dazu gehören eine gute Schlafmaske, ein Nackenkissen und Noise-Canceling Kopfhörer oder Oropax.

Die richtigen Nährstoffe können Dich darin unterstützen besser einzuschlafen. Welche das genau sind, verrate ich Dir im nächsten Kapitel.

## **IM FLUGZEUG**

### **HACK 1: STELL DEINE UHR SOFORT UM**

Dieser Hack stammt von Marks Sisson. Sein Trick besteht darin, dass Du bereits vor dem Start Deine Armbanduhr auf die Uhrzeit der neuen Zeitzone einstellst. Damit stellst Du Dich einerseits bereits mental auf die neue Uhrzeit ein und andererseits kannst Du Deine anderen Aktivitäten wie Mahlzeitenzufuhr und Schlaf auf die Zeit des Zielortes anpassen.

### **HACK 2: HUNGER BESCHLEUNIGT DEINE UMSTELLUNG**

Bei Primal State reden wir immer wieder von metabolischer Flexibilität, intermittierendem Fasten und ketogener Ernährung.

Wenn Du bereits intermittierend fastest und Low Carb oder hin und wieder ketogen lebst, sollte eine kurze Fastenphase für Dich kein Problem sein, weil Dein Körper gelernt hat aus eigenen Reserven Energie zu produzieren.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine 15 stündige Fastenzeit die innere Uhr unterstützt sich an die neue Zeit anzupassen. Wir empfehlen diese Fastenzeit wirklich einzuhalten und erst wieder zu einer für Dich üblichen Nahrungszufuhr in der neuen Zeitzone Nahrung zuzuführen.

Das löst auch sofort das Problem der schlechten Essensqualität im Flieger.



## **HACK 3: WENN DU WACH BIST, BEWEG DICH!**

Über 10 Stunden auf Deinem Platz zu sitzen beeinflusst Deine Blutzirkulation sehr ungünstig und sorgt für steife Gelenke. Wenn Du wach bist, solltest Du Dich möglichst bewegen. Du kannst immer mal wieder durch die Gänge gehen oder einzelne Muskelgruppen beim Sitzen ansteuern, um die Blutzirkulation wieder anzukurbeln.

Um Schmerzen vom Sitzen zu reduzieren, bewege ich mich regelmäßig im Flieger und lege immer wieder kleine Meditationen ein, bei denen ich unglaublich aufrecht sitze und mich auf meinen Körper konzentriere.

## **HACK 4: KOMPRESSIOSSOCKEN SIND PFLICHT!**

Bei Hack 3 sind wir bereits auf die Blutzirkulation eingegangen. Mehrere Stunden zu sitzen ist prinzipiell nicht gesund für Deinen Kreislauf. Andere Luftdruckverhältnisse verschlimmern diesen Zustand noch zusätzlich und sorgen dafür, dass unsere Zellen nicht mehr mit genügend Sauerstoff und Nährstoffe versorgt werden. Das könnte Ödeme, Schwellungen und im schlimmsten Fall Blutgerinnsel verursachen.

Genau aus diesem Grund empfehlen wir Dir einerseits viel Bewegung, wenn Du wach bist und andererseits Kompressionssocken oder –Strümpfe. Diese unterstützen den Blutdruck und Zirkulation, damit die Zellen weiterhin versorgt werden und sich keine Blutgerinnsel bilden können.

**ACHTUNG** Dieser Tipp ist nicht nur für Personen älteren Semesters wichtig, sondern auch für junge Menschen.

Die Crossfitter und uns werden wahrscheinlich Kompressionsstrümpfe in ihrer Sportausrüstung zur Leistungssteigerung vorfinden.

## **HACK 5: UNTERSTÜTZ DEIN IMMUNSYSTEM!**

Ein Flugzeug ist wohl einer der stressigsten Orte für unser Immunsystem. Während wir die ganze Zeit recycelte Luft mit einer Luftfeuchtigkeit von 5% atmen, von Höhenstrahlung bombardiert und von etlichen Keimen attackiert werden, muss unser Immunsystem auf Höchstleistung laufen.

Doch keine Sorge, mit den folgenden Tipps unterstützt Du Deinen Körper und Dein Immunsystem sich vor Krankheitserregern zu schützen, sodass Du gesund am Zielort ankommst.

### **5.1 Die richtigen Getränke**

Die erste Herausforderung besteht darin hydriert zu bleiben und die Schleimhäute feucht zu halten, sodass Erreger es erstmal schwieriger haben in unser System einzudringen. Dazu solltest Du an Bord genügend Wasser trinken. Verzichte unbedingt auf Alkohol: Alkohol hemmt Dein Immunsystem und sabotiert die Fähigkeit Deine Mikrovilli, also Deiner kleinen Härchen auf den Schleimhäuten sich zu bewegen und Toxine heraus zu transportieren.

### **5.2 Das richtige Nasenspray**

Außerdem solltest Du unbedingt ein Meersalznasenspray mit dabei haben, mit dem Du in regelmäßigen Abständen Deine Nasenschleimhaut befeuchtest, da die Luftfeuchtigkeit an Bord gerade

mal 5% anstatt optimalerweise 50% beträgt.

## 5.3 Die richtigen Nährstoffe

Wir empfehlen hochdosiertes Vitamin C als Zeitkapsel + Zink einzunehmen. Beide Nährstoffe unterstützen die normale Funktion des Immunsystems. Vitamin C gilt als wichtiges Antioxidanz.

**EMPFEHLUNG** 1000mg Vitamin C als Zeitkapsel + 50mg Zink

## HACK 6: SCHLAFUTENSILIEN GEHÖREN ZUR GRUNDAUSSTATTUNG

Wenn Du im Flugzeug einen erholsamen Schlaf findest, hast Du schon die halbe Miete zusammen, um dem Jet Lag zu entrinnen. Daher solltest Du perfekt dafür vorbereitet sein. Im Optimalfall holst Du Dir einfach ein 1. Klasse Ticket für den Flug. Doch das liegt für viele von uns in finanzieller Ferne und daher müssen wir uns überlegen wie wir auch in der Economy- oder Businessklasse einen optimalen Schlaf bekommen.

Dazu ist es nötig, dass Du bequem sitzen/liegen kannst und Dich perfekt von der Außenwelt abkapselst. Hierzu empfehlen wir 3 Utensilien.

## SCHLAFMASKE UND LICHTSCHUTZ

Wenn Du am Fenster sitzt, solltest Du möglichst die Fensterabdeckung schließen, damit keine Sonnenstrahlen ins Innere dringen. Zusätzlich empfehlen wir Dir Deine Augen mit einer Schlafmaske abzudecken. Wir empfehlen Dir die Schlafmasken von Tempur oder SleepMaster.

Wenn Du Deine Schlafmaske vergessen haben solltest, kannst Du die Flugbegleiter nett danach fragen. In der Regel haben die Airlines etliche Schlafmasken an Bord. Diese sind allerdings nicht ganz so schön wie die genannten.

## NOISE-CANCELLING KOPFHÖRER ODER OROPAX

Ein Flug kann richtig laut sein, ohne dass wir es bewusst bemerken. Daher empfehlen wir Dir die Nutzung von Noise-Cancelling Kopfhörern. Diese Kopfhörer filtern Umgebungsgeräusche raus und wirken dadurch noch effektiver als reine Oropax oder andere Ohrenstöpsel. Zusätzlich kannst Du noch entspannende Musik oder binaurale Beats darüber hören, um Deine Entspannung zu unterstützen.

## KISSEN ODER NACKENSTÜTZEN

Wer kennt es nicht. Du drehst Dich von einer zur anderen Seite und findest bei den knochenharten Sitzplätzen einfach keine richtige Position zum Schlafen. Hier können Dir geniale Nackenstützen und Kissen Abhilfe verschaffen. Einige sind so gut, dass man fast im Stehen damit einschlafen könnte.

Wenn Du Platz in Deinem Handgepäck hast, empfehle ich Dir das SANDINI TravelFix Nackenkissen,

dass Dich auf allen Seiten unterstützt und Du gepflegt schlafen kannst.

Wenn Du kaum Platz hast, kannst Du das "trtl pillow" nutzen. Dabei handelt es sich um eine Art Schal, der auf einer Seite verstärkt ist und man dort seinen Kopf ablegen kann. Ich war selbst total von der Funktionalität überrascht.

**ACHTUNG** Passe Deine Schlafzeit im Flugzeug auf die Schlafzeit Deines Zielortes an, sodass Du Dich schon auf dem Flug auf die neue Zeitzone anpasst.

## **HACK 7: DIESE NÄHRSTOFFE UNTERSTÜTZEN DEINEN SCHLAF**

Der beste Nährstoffe gegen den Jet Lag und die optimale Modulierung Deiner Schlafarchitektur ist Dein Schlafhormon Melatonin.

Dieses Hormon ist mittlerweile auch in Deutschland rezeptfrei käuflich. Nimm das Hormon zur Schlafenszeit der neuen Zeitzone ein. Besonders bei Flügen richtung Osten kann 1mg Melatonin Deine Schlafqualität unterstützen und gegen die üblichen Jet Lag Symptome schützen.

Ich nehme in der Regel auch noch in der Nacht am Zielort 1mg Melatonin ein.

Außerdem können Dir die Kräuter, die wir im Kräuter und Tee Dokument genannt haben, erheblich beim Einschlafen helfen.

## **BEI ANKUNFT**

### **HACK 1: ERDEN ODER "GROUNDING"**

Erden oder Grounding ist ein Biohack, den viele Menschen immer noch als Esoterik abstempeln wobei es immer mehr Studien zu diesem Thema gibt. Wir haben bei uns selbst und bei unseren Klienten damit unglaublich gute Ergebnisse erzielt, um die Energie zu erhöhen, das Wohlbefinden zu steigern und die Symptome eines Jet Lags vorzubeugen.

Das einzige was Du dazu tun musst, ist so schnell wie möglich nach der Landung ein Fleckchen Wiese am Flughafen finden, um dort Barfuß drauf zu laufen oder vielleicht sogar einige Atemübungen zu machen. Durch den direkten Bodenkontakt findet ein Ladungsaustausch statt, der unserem Körper gut tut.

### **HACK 2: BEWEGUNG UND WORKOUT**

Besonders wenn Du morgens am Zielort landest, kannst Du ein leichtes und knackiges Workout durchführen, dass Deinen Kreislauf und Stoffwechsel ankurbelt und so deine Energieproduktion in Schwung bringt.

Einige Air-Squats, also Kniebeugen und Liegestützen sind dafür bestens geeignet. Auch Yoga ist super,

um wieder richtig in Schwung zu kommen, die Gelenke zu ölen und flexibel zu bleiben. Wenn Du das Workout dann noch mit dem Grounding kombinierst, hast Du alles richtig gemacht. 20 Minuten Bewegung reichen dafür vollkommen aus.

## HACK 3: ATMUNG

Die Atmung spielt eine unglaublich wichtige Rolle im Stoffwechsel und somit Energieproduktion unseres Körpers. Wer gestresst ist, flach atmet und somit nicht genügend Sauerstoff aufnimmt, sorgt automatisch für Hirnnebel und Mattheit.

Daher solltest Du darauf achten möglichst ruhig und tief zu atmen, sodass Dein Körper den Sauerstoff perfekt aufnehmen und verwerten kann. Hierzu eignen sich regelmäßige Meditation und bewusstes Atmen.

Besonders am Zielort solltest Du für 10 Minuten inne gehen und ganz bewusst atmen, um so Deinen Körper vor dem Stress zu schützen und ihn bis in die letzte Zelle mit Sauerstoff zu beliefern.

## SPEZIALFÄLLE

### HACK 1: BUSINESS KURZTRIPS!

Wenn Du ein vielreisender Geschäftsmann bist, der oft für kurze Meetings weite Strecken zurücklegt und nur für 1-2 Tage im jeweiligen Land bleibt, lohnt es sich vielleicht gar nicht sich an die neue Zeitgebung anzupassen.

Such für diese Zwecke ein gutes Hotel aus. Viele Luxus Hotels sind komplett von der äußeren Umwelt abgekapselt, bieten rund um die Uhr außerhalb der Zimmer eine helle Beleuchtung an und haben blickdichte Vorhänge. Du kannst durch das künstliche Licht und den dichten Vorhängen im Zimmer dafür sorgen, dass Dein Körper die alte Zeit beibehält.

Hierzu empfehlen wir Dir Deine Armbanduhr nicht auf die neue Zeit umzustellen, sondern die Zeit Deiner Homebase eingestellt zu lassen. So kannst Du auch Deine Mahlzeiten richtig timen. Dein Smartphone stellt sich in der Regel sowieso bereits automatisch auf die neue Zeit ein. So hast Du beide Zeiten im Blick.

Als Meetingzeitpunkt wählst Du eine Zeit aus, in der sich jeweils die Arbeitszeiten der Zeitzonen überschneiden. Wenn Du Deinen Geschäftspartnern den Grund für den Meetingzeitpunkt erklärst, sind sie in der Regel oft sehr beeindruckt, weil Du dadurch sehr fleißig und organisiert wirkst. Was Du natürlich auch bist.



## HACK 2: HUNGER IM FLIEGER

Wenn Du es nicht schaffen solltest im Flieger zu fasten, empfehlen wir Dir Dich vorher mit genügend gesunden Snacks auszurüsten. Im Optimalfall wählst Du fettige Dinge wie Fisch, Avocados oder Nüsse aus.

Viele aus der Community haben für diese Zwecke auch immer ein 100ml PRIMAL MCT Öl Fläschchen dabei, um kurz Energie in Form von hochwertigem Fett zuzuführen oder sich im Flieger ein fettiges Getränk zuzubereiten. Beispielsweise mit Kräutertee am Abend oder Bulletproof Coffee am Morgen.

## WIR WÜNSCHEN DIR EINEN GUTEN FLUG!

Das war es schon. Wenn Du Dich nur an einen Teil dieser Hacks hältst, wirst Du bereits einen Unterschied zu vorher merken. Hältst Du Dich aber an alle Hacks, wirst du einen wesentlichen Unterschied in puncto Energie und Fokus feststellen.