



Presse-Information

Mitternachtsbügeln und Gymnastik zu früher Stunde:

Die ultimativen Tipps für Jetlag-Geplagte

München, 31. Januar 2018 (w&p) – Yoga zu nächtlicher Stunde: Die Osterferien nahen bereits in großen Schritten und viele Urlauber begeben sich auch wieder auf eine Fernreise. Ob Nordamerika, Asien oder sogar Down Under: Die Reisefreude wird so mancherorts von einer spürbaren Zeitverschiebung getrübt. Wer Richtung Osten fliegt, schläft oftmals schwer ein, wer gen Westen reist, wacht dagegen häufig bereits um vier Uhr morgens oder noch früher auf. Holiday Extras, Europas führender Vermittler von Extras rund ums Reisen, hat nun eine hilfreiche Liste zusammengestellt, wie sich die unfreiwillige Wachzeit im Hotel oder im heimischen Schlafzimmer am besten sinnvoll nutzen lässt:

Für zwei, drei Stunden mehr Schlaf – Autogenes Training:

Wer sich partout nicht damit abfinden möchte, morgens um zwei oder drei Uhr schon wach zu liegen, sollte zu den Tricks des autogenen Trainings greifen. Mit Konzentrations- und Atemübungen finden Jetlag-Geplagte unter Umständen wieder zurück in den Schlaf.

Endlich mal Ausmisten – Platzmachen auf der Kamera:

Wem Schäfchenzählen und andere Kniffe nicht helfen, der nutzt die Zeit am besten sinnvoll. Wann sonst hat man schon derartig viel Zeit, digitale Fotos zu sortieren und die schönsten Exemplare ggfs. bereits auf den Laptop zu übertragen?

Zeit für Kommunikation – Den Draht zu daheim herstellen:

Vier Uhr morgens an der US-Ostküste bedeutet, dass in Deutschland bereits der Tag angebrochen ist. Über Messenger, Facebook oder Skype lässt es sich daher optimal mit den Freunden und der Familie kommunizieren.

Kalorien abbauen statt Schäfchen zählen – Zeit für Frühsport:

Am gesündesten ist es, das frühe Aufwachen für ein wenig sportliche Betätigung zu nutzen. Viele Hotels verfügen über Fitness-Räume, die 24 Stunden pro Tag geöffnet sind. Wer lieber im eigenen Zimmer bleibt, verwendet die Zeit für eine Runde Yoga.

Die Wohnung wird es danken – Aufräumen in aller Früh:

Wen der Jetlag zu unchristlicher Zeit zuhause erwischt, der kann die Gelegenheit nutzen, die Wohnung in Schuss zu bringen. Zudem stapeln sich nach einer Reise meist Berge von Wäsche oder Kleidung zum Bügeln. Wer nachts das Haushalts-Pflichtprogramm erledigt, hat tagsüber mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Der frühe Vogel fängt den Wurm – Endlich mal als erster im Büro:

Besonders gut arbeiten lässt es sich auch im Büro – lange bevor die Kollegen kommen. Nach zwei Wochen Urlaub stauen sich bekanntermaßen oftmals hunderte Mails an. Wer schon um sechs Uhr in die Arbeit geht, kann die wichtigsten Nachrichten bereits vor Bürostart lesen und hat später mehr Luft und Zeit, Kollegen von seiner Reise zu erzählen.

Reise durch die Literatur – Zeit zum Lesen:

Viele Menschen beklagen die mangelnde Zeit zum Lesen. Im Urlaub steht dagegen meist reichlich Gelegenheit dazu zur Verfügung. Beginnen lässt sich ein mitgebrachter Schmöcker auch in der Nacht

Spätprogramm erkunden – TV zu nachtschlafender Zeit:

Wer sich lieber berieseln lässt anstatt zu lesen, der greift einfach zur Fernbedienung und erkundet das nächtliche Nachrichtenprogramm. Auf diese Weise wissen Reisende gleich, was sich in ihrem Urlaubsland gerade tut. Wer sein



eigenes Programm bevorzugt, schaut einen Film auf seinem Tablet.

Zeit für Nähe – Einfach mal den Partner vernaschen:

Neben zu wenig Zeit zum Lesen fehlt im Alltag oftmals auch die Zeit für Zärtlichkeiten mit dem eigenen Partner. Wer neben seinem Schatz morgens gegen vier Uhr aufwacht, hat eigentlich keinerlei Ausrede mehr. Ob man den Partner allerdings weckt, wenn dieser noch schläft, muss jeder selbst entscheiden.

Willkommene Gelegenheit – Den Sonnenaufgang ansehen:

Sonnenuntergänge gehören zu den am meisten fotografierten Motiven auf Reisen. Dabei ist der Aufgang der Sonne mindestens genauso schön. Ein Jetlag ist also der ideale Grund, das Bett richtig früh zu verlassen und zu sehen, wenn die Sonne zum Beispiel über dem Ozean oder einem Meer von Häusern aufgeht.

Tipps von Holiday Extras – so lässt sich der Jetlag minimieren:

Das A & O ist es, sich auf die neue Zeitzone schnell einzustellen. Wer nach der Ankunft in Asien seinen Wecker auf 9 Uhr stellt anstatt bis 14 Uhr durchzuschlafen, überwindet die Zeitverschiebung meist schneller. Raus an die Luft: Sauerstoff und Tageslicht sind die besten Mittel gegen Jetlag. Daher sollten sich Reisende nicht zuhause oder im Hotelzimmer einschließen, sondern nach draußen gehen und zum Beispiel eine Runde spazieren gehen oder joggen. Power-Nap: Wer Angst hat, am Anreisetag nicht bis zum Abend durchzuhalten, kann sich getrost ein kleines Schläfchen gönnen. Ganz wichtig ist es allerdings auch hier, den Wecker zu stellen, um nicht erst um Mitternacht aufzuwachen und den Jetlag somit noch zu verschlimmern.

Über Holiday Extras:

Die Holiday Extras-Gruppe ist der Marktführer für die Vermittlung von Reise-Extras in Europa. Gerry Pack gründete das Unternehmen 1983 in Großbritannien. In Deutschland verfügt die Holiday Extras GmbH über ein Team von über 140 Mitarbeitern. Das Unternehmen bietet Kunden Parkplätze und Hotels an über 80 Flug- und Kreuzfahrthäfen in Europa. Bei Parkplätzen, die nicht direkt auf dem Flughafengelände liegen, ist der Transfer zum Terminal und zurück im Preis inbegriffen. An 16 Flughäfen betreibt und vermittelt das Unternehmen unter der Marke „Airparks“ eigene und lizenzierte Parkflächen. Neu im Portfolio sind Airport Lounges und Transfers am Urlaubsort. Neben Stellplätzen vermittelt Holiday Extras Park, Sleep & Fly-Angebote, welche die Übernachtung im Flughafen-Hotel, den Parkplatz, Transfer und oftmals auch das Frühstück beinhalten. In Deutschland vermitteln bereits über 12.000 Reisebüros Holiday Extras-Leistungen. Journalisten profitieren von besonderen Pressebedingungen. Nähere Informationen sind unter www.holidayextras.de erhältlich.

Für weitere Informationen:

Christina Brandl
Holiday Extras
Tel. +49 (0)89 – 67 80 59 – 111
presse@holidayextras.de
www.holidayextras.de/presseblog
www.facebook.com/HolidayExtrasDE

Roberto La Pietra / Marion Krimmer
Wilde & Partner Public Relations
Tel. +49 (0)89 – 17 91 90 – 0
info@wilde.de