



W

jetlag und kreislauf

Wir leben normalerweise in einem 24-Stunden-Rhythmus. Während des Schlafs verlangsamt sich die Herz- und Atmungsfrequenz, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich und die mentale und psychomotorische Leistungsfähigkeit verringert sich deutlich. Fernreisen durch die Zeitzonen bringen den Tagesrhythmus durcheinander. Dabei stresst uns ein Flug Richtung Osten stärker als ein Flug Richtung Westen. **Der Grund:** Die »innere Uhr« des Menschen tendiert zu einem Rhythmus, der die 24 Stunden übersteigt. Fliegt man also von Ost nach West (zum Beispiel von Deutschland in die USA), ist der Tag länger – dies kommt dem biologischen Rhythmus eher entgegen. Die Umstellung des menschlichen Körpers auf die neue Zeit erfolgt um 20 Prozent schneller als bei einem Flug in Richtung Osten (zum Beispiel von Deutschland nach Japan), da er auf diesem mehrere Stunden »verliert«. Die Folge sind Schlaf- und Wachrhythmusstörungen und durch das lange Sitzen Kreislaufprobleme, geschwollene Füße etc. <http://www.lufthansa.com/de/de/Jetlag>
Mit Kompressionsstrümpfen während des Fluges können Sie die Flüssigkeitseinlagerung in den Beinen deutlich reduzieren. Die weltweit ersten Meridianstrümpfe von ITEM m6 sind eine Kombination aus jahrzehntelangem Firmen Know-how und dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Gemäß dieser Lehre wird durch die Stimulation des Akupunkturpunkts m6 – zwei Fingerbreit oberhalb des Fußinnenknöchels – der Energiefluss im gesamten Körper gesteigert. Der angenehme Druck sorgt zudem für wohlgeformte Beine und ein wohliges, aktives, frisches und leistungsbereites Gefühl. ITEM m6 gewährt maximalen Tragekomfort und ist in verschiedenen Farben in exklusiven Boutiquen und ausgewählten Department Stores erhältlich.

