

## **Ein neuer Ansatz zum Jetlagmanagement für die Profi-Athleten von Swiss Aquatics.**

Profisportler sind regelmäßig Zeitverschiebungen ausgesetzt. Wie geht man zwischen zwei internationalen Reisen mit dem Jet-Lag-Problem um? Interview mit Markus Buck, Chef Leistungssport Schwimmen von Swiss Aquatics.

### **Die Bedeutung der Bewältigung eines Jetlags**

*"Das Jetlagmanagement im Spitzensport ist sehr wichtig, sowohl in der wissenschaftlichen Literatur als auch in den praktischen Erfahrungen von Experten-Trainern",* erklärt Markus Buck. Wenn man am Jetlag arbeitet, gewinnt man wertvolle Zeit bei der Wiedererlangung der vollen Arbeits-, aber auch der Erholungskapazität.

### **Die Wirkungen von Lichttherapie und "Blue-Blocker"-Brillen**

Das Team Swiss Aquatics, das sich auf dem Weg zu den Schwimmweltmeisterschaften 2022 in Melbourne befand, testete die Wirkungen von Lichttherapie und Schlafbrillen zur Anpassung der biologischen Rhythmen. *"Die Erfolgsquote beim Jetlagmanagement seit wir diese Lichttherapiebrille verwenden, liegt bei über 80% - sehr oft sogar bei 100%!",* bezeugt Markus Buck. Dank der einfachen Bedienung der Brille müssen die Athleten ihre Gewohnheiten nicht ändern. Sie sind alle innerhalb kürzester Zeit in der Lage, wieder mit voller Kraft zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten.

### **Beobachtete Vorteile**

*"In Melbourne, wo es einen Zeitunterschied von 10 Stunden zur Schweiz gibt, war die Anpassungsgeschwindigkeit beeindruckend. Innerhalb von 5 bis 6 Tagen hatten sich die Athleten angepasst und waren wieder voll arbeitsfähig, aber auch regenerationsfähig",* erklärt Markus Buck. Dank der Wirkungen der Lichttherapie sind die Athleten ausgeruht und leistungsfähiger. Dies sind wesentliche Punkte, die einen positiven Einfluss auf die allgemeine Stimmung im Team ausüben.

### **Ein einfaches und attraktives Hilfsmittel**

*"Die Tageslichtbrillen stellen im Vergleich zu anderen Optionen einen minimalen Eingriff in die Gewohnheiten dar. Das hat die Athleten von Anfang an überzeugt",* berichtet Markus Buck. *"Die Tageslichtbrillen sehen ansprechend aus und die Athleten finden es cool, sie zu tragen",* sagt er.

### **Wann sollte man ein Anti-Jetlag-Programm einplanen?**

*"Bei mehr als 3 Stunden Zeitverschiebung werden die Leistungsfähigkeit und der Schlaf beeinträchtigt und die Erholung verläuft langsamer",* erklärt Bénédicte Wildhaber, Arbeitspsychologin FSP, Spezialistin für den Management den biologischen Rhythmen und Geschäftsführerin von Medi-Lum. Zahlreiche Faktoren beeinflussen die Schwere der Symptome und bestimmen, ob ein Anti-Jetlag-Programm nötig ist oder nicht: Flugzeiten und Zwischenstopps, Reiserichtung, Aufenthaltsdauer am Zielort, Chronotyp oder auch Niveau und Zeitpunkt der erwarteten Leistung vor Ort.

## Ein persönliches Chrono-Coaching und eine leistungsstarke Ausrüstung.

*"Jeder Sportler ist anders, angefangen bei seinem Alter bis hin zu seinem Chronotyp, dass heißt seiner natürlichen Neigung, eher ein Morgen- oder Abendmensch zu sein", sagt Bénédicte Wildhaber. Um unabhängig vom Zielort des Wettkampfes seine volle Leistungsfähigkeit*



wiederzuerlangen, bietet eine individuelle Anpassung durch Chrono-Coaching eine schnellere und vollständigere Erholung. Die Propeaq-Brille wurde speziell entwickelt, um den Zugang zu Chronotherapien auf Reisen zu erleichtern. Das niederländische Unternehmen ChronoEyewear, das sie herstellt hat, zum Erfolg von Hunderten von Spitzensportlern auf der ganzen Welt beigetragen und arbeitet derzeit mit dem französischen Schwimmverband zusammen.

### Lesen Sie das vollständige Interview:

[www.medi-lum.ch](http://www.medi-lum.ch) → Gesundheitsberatung → Sport → [Interview](#).

### Medienkontakt und Chrono-Coaching

Bénédicte Wildhaber

Geschäftsführerin Medi-Lum

Arbeitspsychologin FSP | Spezialistin für biologische Rhythmen und Licht

[bwildhaber@medi-lum.ch](mailto:bwildhaber@medi-lum.ch) | +4179 414 98 21

Fbg de l'Hôpital 31, CH-2000 Neuchâtel



### Kontakt bei Swiss Aquatics

Markus Buck

Chef Leistungssport Schwimmen

Swiss Aquatics | Haus des Sports | Talgut-Zentrum 27 | CH-3063 Ittigen bei Bern

Tel: +41 31 552 2400

Mail: [markus.buck@swiss-aquatics.ch](mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch) |

Web [www.swiss-aquatics.ch](http://www.swiss-aquatics.ch)



### Partnerschaft und Chrono-Coaching

Propeaq by ChronoEyewear:

Rick Muller [rmuller@propeaq.com](mailto:rmuller@propeaq.com)

FluxPlus :

Toine Schoutens [tschoutens@fluxplus.com](mailto:tschoutens@fluxplus.com)

