

		bis zu 6 h		6 h < Zeitunterschied < 10 h		mehr als 9 h ¹	
		Melatonin	Licht	Melatonin	Licht	Melatonin	Licht
westwärts		<i>Körperuhr verzögern</i>		<i>Körperuhr verzögern</i>		<i>Körperuhr verzögern</i>	
	Tag vor Abreise	morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)		morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)		morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)	
	Reisetag	morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)		morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)		morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)	
	nach Ankunft	morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)	am späten Nachmittag mind. ½ h ins helle Licht	morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)	mittags ins helle Licht (später am Tag meiden), an den folgenden Tagen immer etwas später	um die Zeit, wenn es morgens am Abreiseort ist, dann jeden Tag 1-2 h später	mittags ins helle Licht (später am Tag meiden), an den folgenden Tagen immer etwas später
ostwärts		<i>Körperuhr vorstellen</i>		<i>Körperuhr vorstellen</i>		<i>Körperuhr verzögern</i>	
	Tag vor Abreise	nachmittags		nachmittags		morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)	
	Reisetag	nachmittags		nachmittags		morgens nach dem Aufwachen (egal wie früh)	
	nach Ankunft	nachmittags	am frühen Vormittag mind. ½ h ins helle Licht	nachmittags	mittags ins helle Licht (morgens meiden), an den folgenden Tagen immer etwas früher	um die Zeit, wenn es morgens am Abreiseort ist, dann jeden Tag 1-2 h später	mittags ins helle Licht (später am Tag meiden), an den folgenden Tagen immer etwas später

Anmerkung

1. Es ist leichter, die Körperuhr um 14 h zu verzögern, als sie um 10 oder mehr Stunden vorzustellen.