

# Jet-Lag-Timer:

Tragen Sie entsprechend dem beiliegendem Beispiel die Uhrzeit ihres Urlaubsortes ein.  
Anhand der Gegenüberstellung der beiden Zeitachsen können Sie nun selber erkennen, wann Sie mit Schwierigkeiten zu rechnen haben.

## Hinflug: Deutschland-.....

**Innere Uhr/**

**Uhrzeit am Heimatsort**

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Uhrzeit in .....**

## Rückflug: .....- Deutschland

**Uhrzeit in .....**

**Innere Uhr**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**Uhrzeit am Heimatsort**