

Merkblatt für Beschäftigte und Reisende

Tipps zum entspannten Fliegen

Reisestress

Entspannungsübungen helfen, Reisestress einfach weg zu atmen. Dies ist die einfachste Übung - und gleichzeitig eine „Sauerstoffdusche“: Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und stellen Sie die Füße flach auf den Boden. Atmen Sie langsam tief durch die Nase ein. Halten Sie den Atem 2 bis 3 Sekunden an. Atmen Sie dann ganz tief wieder aus, dass die Schultern entspannt absinken. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal.

Turbulenzen und Reiseübelkeit

Bleiben Sie während des ganzen Flugs angeschnallt. Das schützt vor Verletzungen, wenn das Flugzeug unerwartet in Turbulenzen gerät.

Buchen Sie Plätze im mittleren Bereich der Kabine (über den Tragflächen). Hier sind die Flugbewegungen am wenigsten zu spüren.

Wenn Sie wissen, daß Ihnen trotzdem im Flugzeug leicht schlecht wird, können Medikamente gegen Reiseübelkeit helfen. Antihistaminika sind weit verbreitet und frei verkäuflich. Man nimmt sie eine Stunde vor Flugbeginn ein. In Kaugummiform wirken sie auch, wenn die Übelkeit schon einsetzt. Scopolamin-Pflaster muß man 6-8 Stunden vor Reisebeginn aufkleben. Sie wirken länger. Für kleinere Kinder gibt es Zäpfchen. Wenn jemand bereits erbricht, kann man mit Tabletten nichts mehr bewirken. Dann helfen Zäpfchen oder Tropfen.

Essen und Trinken an Bord

Tipp: Essen Sie etwas weniger, trinken Sie mehr, jede Stunde mindestens $\frac{1}{4}$ L Flüssigkeit (kein Kaffee oder Alkohol).

Reisethrombose

Sie entsteht durch langes Stillsitzen ohne Bewegung. Buchen Sie auf Langstrecken Plätze am Gang; stehen Sie öfters mal auf. Machen Sie häufig Spannungsübungen der Beine: Bewegen Sie die Zehen und lassen die Füße kreisen. Tragen Sie nichts, was die Taille einschnürt. Nutzen Sie Reise-Kompressionsstrümpfe; sie unterstützen die Muskelpumpe, fördern den venösen Blutfluss und verhindern, daß die Beine anschwellen. Für Risikopatienten verschreibt der Arzt zusätzlich Medikamente. Übrigens: Große Studien haben gezeigt, daß die Klassenwahl (Economy oder Business) keinen Einfluß auf die Häufigkeit des Auftretens von Reisethrombosen und Lungenembolien hat. Alleine die Inaktivitätsdauer ist entscheidend.

Jet-Lag

Jet-Lag tritt auf, wenn man mehrere Zeitzonen durchfliegt. Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus ist gestört, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit können dadurch beeinträchtigt sein. Eine Daumenregel sagt, daß das Jet-Lag etwa so viele Tage dauert, wie Zeitzonen durchflogen wurden. Ein Jet-Lag von 6 Stunden ist also nach 6 Tagen kompensiert. Übrigens braucht der Körper bei Flügen von West nach Ost länger, um sich an den neuen Tagesrhythmus anzupassen als umgekehrt.

Bei Nachtflügen verzichten Sie besser auf das Dinner an Bord und essen stattdessen nur einen leichten Snack. Fragen Sie nach einem Sticker für Ihren Sitz: „Do not disturb until breakfast“ und versuchen Sie, auf dem Nachtflug früh zu schlafen.

Sorgen Sie am Zielort, daß Sie sich tagsüber in der Mittagspause dem Tageslicht aussetzen. Das hilft, Ihre „innere Uhr“ neu zu stellen.

Einen ähnlichen Effekt erzielt Melatonin, das z.B. in den USA frei verkäuflich ist und in Deutschland unter dem Handelsnamen Cirdadin® verschreibungspflichtig ist.

Reisen mit Kindern

Kinder haben im Flugzeug oft Probleme mit dem Druckausgleich im Mittelohr. Es hilft, wenn sie bei der Landung etwas zu kauen haben. Bei Erkältungen sollte ein abschwellendes Nasenspray (keine Kochsalzlösung) rechtzeitig vor dem Start und wichtiger noch vor der Landung gegeben werden.

Schwangerschaft und Flugreisen

Nehmen Sie Kontakt mit der Fluggesellschaft auf und prüfen Sie, bis wann diese Schwangere mitnehmen. Für komplikationslose Schwangerschaften gibt es bis zur 36. Schwangerschaftswoche i.d.R. keine Reisebeschränkung. Tragen Sie Stützstrümpfe und legen möglichst die Beine hoch.

Tipps für Senioren

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie eine Menge, die für einige Tage ausreicht, im Handgepäck mitnehmen, falls sich Ihr Koffer verspätet. Lassen Sie die verordneten Medikamente von Ihrem Arzt im Internationalen Notfallausweis eintragen. Erkundigen Sie sich bei Betäubungsmittel über die Regularien bei der Einfuhr am Zielort.

Tipps für Behinderte

Für Behinderte gibt es besondere Vorkehrungen, spezielle Plätze an Bord, sowie Unterstützung und Betreuung in den Flughäfen. In Großraumflugzeugen gibt es auf Langstrecken einen Bordrollstuhl. Bitten Sie Ihr Reisebüro, bei der Buchung darauf hinzuweisen, daß Sie einen Bordrollstuhl brauchen.

Tipps für Diabetiker

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt vor der Reise über die Menge und Art der Insulininjektionen. Er kann Ihnen einen genauen Reiseinjektionsplan aufstellen.

Sie sollten einen Teil Ihres Insulins im Handgepäck mitführen. Den Rest können Sie ins aufgegebene Fluggepäck packen. Der Transport im Frachtraum schadet dem Insulin und den meisten anderen Medikamenten nicht. Im Frachtraum herrschen während des Flugs immer positive Temperaturen zwischen 2 und 18 Grad Celsius.

Medizinische Ausrüstung an Bord

Viele Luftlinien haben auf Langstreckenflügen eine medizinische Ausrüstung an Bord.

Lufthansa-Vertragsärzte, Kooperationsärzte und Regionalärzte des AA

An fast allen Zielen hat die Lufthansa einen Vertragsarzt zur eventuell erforderlichen Betreuung von Reisenden. Die besonders qualifizierten Ärzte sind oft gleichzeitig Kooperationsärzte der Deutschen Botschaften.

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes hat neun Regionalärzte in medizinisch problematische Regionen entsandt, die Reisenden im Notfall über die deutschen Botschaften ebenfalls mit Rat und Tat helfen können.