

Präsenzübungen

14. Lesen und diskutieren Sie das Merkblatt „Tipps zum entspannten Fliegen“

http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/01-Laender/Gesundheitsdienst/Uebersicht_node.html

Welche Tipps halten Sie für besonders wichtig?



Auswärtiges Amt

Infos für die Gesundheit
+49-30-5000 1313
100-r@diplo.de
28.08.2013

Tipps zum entspannten Fliegen

Reisestress

Entspannungsübungen helfen, Reisestress einfach wegzuatmen. 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. Für kleinere Kinder gibt es Zäpfchen. Wenn jemand bereits erbricht, kann man mit Tabletten nichts mehr bewirken. Dann helfen Zäpfchen oder Tropfen mit dem Wirkstoff Metoclopramid.

Essen und Trinken an Bord

Tipp: Essen Sie etwas weniger, trinken Sie mehr, jede Stunde mindestens 150 ml 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 Heparinmedikamente.

Jet-Lag

Jet-Lag tritt auf, wenn man mehr als vier 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 hält also zirka 6 Tage an. Übrigens braucht der Körper bei Flügen von West nach Ost länger, um sich an den neuen Tagesrhythmus anzupassen als umgekehrt.