

Im Flugzeug: Gegen Angst, Ohrendruck und Langeweile

Für viele beginnt die Urlaubsreise mit einem ungeliebten Übel: dem Flug. Die Symptome reichen von Ohrendruck über Rückenschmerzen bis hin zur nackten Panik. Doch mit ein paar Tricks lässt sich die Zeit im Flugzeug entspannt genießen.

12.05.2017 - von Verena Manhart

„Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Flug“, säuselt der Pilot durchs Bordmikrofon. Was so einfach klingt, ruft bei einem Großteil der Fluggäste wenig entspannte Reaktionen hervor: verkrampfte Gesichter, Hände, die sich in die Armlehnen krallen, Übelkeit, Schmerzen und Angst. Dabei gibt es bei kleinen Wehwehchen einfache Übungen und Tricks, mit denen man den Flug beschwerdefrei genießen kann. Und auch richtige Panik in der großen Maschine ist behandelbar.

Gegen unangenehmen Ohrendruck Durch rasche Luftdruckwechsel entsteht bei den meisten Passagieren an Bord Druck auf den Ohren. Kauen Sie bei Start und Landung Kaugummi oder verringern Sie den Druck durch Gähnen oder Trinken. Ebenfalls hilfreich ist die Benutzung von Nasenspray kurz vorm Abheben und vorm Landen.

„Durch das Zusammendrücken der Nasenflügel und leichtes Aufblähen der Wangen kann Druck aufs Trommelfell gegeben werden“, so Caroline Hansen, Medizin-Expertin. „Das fördert die Belüftung zwischen Ohr und Rachenraum.“ Sie gibt allerdings zu bedenken, dass hierzu kein Infekt der oberen Atemwege vorliegen sollte: „Schon ein einfacher Schnupfen kann ein Risiko sein.“ Einen Extratipp für die Reise mit Babys gibt es auch: „Bei Säuglingen ist Stillen oder Saugen am Trinkfläschchen oder Schnuller empfehlenswert“, so Hansen.

Wer oft fliegt und immer an Ohrendruck leidet, für den lohnt sich der Kauf von speziellen Ohrstöpseln oder Ohrventilen, die extra für Flugreisen entwickelt wurden und in der Apotheke sowie bei Hörgeräteakustikern erhältlich sind.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/27>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Weniger Stress durch gute Planung Wenn Sie ungern fliegen, sollten Sie nicht auf den letzten Drücker Ihren Koffer packen. Lieber ein, zwei Tage vorher die Reiseutensilien zusammensuchen und sich etwas früher als nötig auf den Weg zum Flughafen machen. Eine entspannte Ankunft am Airport verhindert unnötige Hektik.

Und auch die rechtzeitige Reservierung des Wunschsitzplatzes kann Stress reduzieren. Das kostet bei den meisten Fluglinien zwar fünf bis zehn Euro extra, beruhigt aber Ihr Gemüt.

Kinder langweilen sich schnell. Das kann besonders bei langen Flügen die Nerven von Eltern und Mitreisenden strapazieren. Überlegen Sie sich daher vor dem Abflug, wie Sie Ihr Kind oben in der Luft beschäftigen können. Auch wenn Ihr Kind am Fenster sitzt und hier viele spannende Beobachtungen machen kann, braucht es einiges mehr, um es den ganzen Flug lang bei Laune zu halten.

Je nachdem, ob Ihr Nachwuchs einen eigenen Sitzplatz hat oder auf Ihrem Schoß mitreist, sollten Sie bei Ihrer Fluggesellschaft abklären, wie viel eigenes Gepäck er mitnehmen darf. Viele Airlines bieten übrigens den kostenlosen Transport des Kinderwagens an.

Besonders wenn Sie selbst mit mulmigem Gefühl in den Flieger steigen, sollten Sie mit Ihrem Kind vor dem ersten Flug ein offenes Gespräch führen. Erzählen Sie detailliert, was am Flughafen und an Bord passiert. Dadurch wird die kindliche Neugier geweckt und ängstlichen Reaktionen vor Ort vorgebeugt. Gerade kleine Kinder orientieren sich an dem Verhalten der Eltern und sind irritiert, wenn diese sich an Bord unvorbereitet ängstlich verhalten.

Freiheit für die Beine Gerade bei Langstreckenflügen steigt die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden, durch welche Thrombosen entstehen können. Das lange Sitzen in beengten Verhältnissen wirkt sich ungünstig auf den Blutstrom in den Beinen aus. Man spricht daher auch vom „Economy-Class-Syndrom“. Sie sollten darauf achten, dass Sie sich während des Fluges möglichst viel bewegen: ab und zu den Gang auf und ab laufen, immer wieder die Füße von der Ferse auf den Ballen abrollen und möglichst nicht die Beine übereinanderschlagen. Das Tragen von speziellen Thrombosestrümpfen kann ebenfalls helfen. Besonders groß ist das Risiko bei Menschen mit Venenerkrankungen, Rauchern, Schwangeren, übergewichtigen und älteren Menschen. Wenn Sie zu einer dieser Risikogruppen gehören, sollten Sie vor langen Flugreisen zur Sicherheit einen Arzt konsultieren.

Vorbeugend hilft die Einnahme von viel Flüssigkeit, am besten Wasser. Auch während des Fluges

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/27>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sollten Sie regelmäßig etwas trinken. Ideal ist ein Glas Wasser oder verdünnter Fruchtsaft pro Flugstunde. Abzuraten ist allerdings von Kaffee und Alkohol, diese fördern die Flüssigkeitsausscheidung.

Nicht nur Blutgerinnseln, sondern auch einer Dehydration wird durch regelmäßiges Trinken entgegengewirkt. Durch die geringe Luftfeuchtigkeit im Flugzeug können besonders die oberen Atemwege und die Augen austrocknen. Der Körper benötigt daher hoch über den Wolken etwa die doppelte Trinkmenge wie in Normalsituationen.

Die besten Accessoires für den FliegerUm den Nacken zu entlasten, lohnt sich die Investition in ein Nackenkissen, welches vom Kurz- bis zum Langstreckenflug Erholung für die Halsregion bietet. Ebenso können Sie ein Kissen für Ihren Rücken mit an Bord nehmen, damit Ihre Bandscheiben entlastet und Sie nicht von Rückenschmerzen geplagt werden.

Wenn Sie empfindlich auf Kälte – besonders aus der Klimaanlage – reagieren, können Sie sich von den Flugbegleitern eine Decke geben lassen. Diese hält Knochen und Gelenke warm und unterstützt Sie zudem, wenn Sie im Flieger schlafen möchten. Dadurch geht die Zeit auch schneller vorbei.

Stört Sie das helle Kabinenlicht beim Schlafen, hilft eine Schlafbrille. Die Lufthansa bietet ihren Passagieren die kleine Schlummerhilfe im „Amenity Kid“ – einem „Kulturbeutel mit wichtigen Pflegeaccessoires für Ihre Flugreise“. Allerdings gibt es diesen Service nur für Passagiere der First und Business Class.

Atmen, klopfen, mit der Stewardess sprechenDas Erlernen bestimmter Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenem Training ist gerade für Menschen mit Flugangst oder ähnlichen Symptomen hilfreich. Die Kenntnis von Übungen, die den eigenen Körper und Geist beruhigen können, gibt schon vor Reiseantritt ein Gefühl von Sicherheit und hilft in der Luft, die eigenen Energien zu steuern und Angst und Panik zu vermeiden.

Wahre Wunder kann in Angstsituationen jeglicher Art die richtige Atmung bewirken. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen entspannt sich der Körper und Stress wird reduziert. Doktor Herbert Mück, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, rät: „Achten Sie besonders in Angstsituationen darauf, nur sechsmal oder sogar noch weniger pro Minute zu

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/27>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

atmen.“ Normalerweise atmet man acht- bis zwölfmal pro Minute ein und aus, die langsamere Atmung lenkt von inneren und äußeren Angstreizen ab. „Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie mit dem Atemstrom Kraft und Energie tanken und beim Ausatmen Verbrauchtes, Belastendes und Ängstigendes abwerfen.“

Bereits in den 1920er Jahren fand der amerikanische Psychologe Edmund Jacobson heraus, dass innere Unruhe, Aufregung und Ängstlichkeit mit einer erhöhten muskulären Anspannung einhergehen. Ausgehend davon entwickelte er die Methode der Progressiven Muskelrelaxation. Durch die gezielte Anspannung einzelner Muskeln wird so eine Entspannung der Muskulatur erreicht. In kurzen aufeinanderfolgenden Übungen können Sie so die Arme, das Gesicht und die Schultern, die Beine sowie den ganzen Körper durch konkrete Anspannung entspannen. Die Anleitung gibt es online sowie in einigen Büchern zum Thema Flugangst, wie zum Beispiel in „Angstfrei fliegen – Das erprobte Step-by-Step-Programm“. Hier finden Ungeduldige auch sogenannte Feuerwehrlübungen: zwei einfache Streckübungen, die besonders schnell helfen.

Viel Aufmerksamkeit kommt in letzter Zeit der sogenannten Klopftechnik zu: Durch das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte sollen Symptome der Flugangst von leichter Aufregung bis hin zu nackter Panik bewältigt werden. Diplom-Psychologe Rainer Franke und seine Frau bieten Seminare in ihren Meridian-Energie-Techniken nach Franke an, bei denen man das „Angst wegklopfen“ erlernen kann. Neben Phobien wie Flugangst findet diese Methode auch bei Migräne, Depressionen und Traumata sowie der Raucher-Entwöhnung Anwendung.

Laut einer aktuellen Studie der Zentralen Fluggastberatung des Deutschen Flugangst-Zentrums haben rund 46 Prozent der Flugangst-Betroffenen „Angst vor dem Ausgeliefertsein“. Diesen Befürchtungen kann entgegengewirkt werden, indem man sich mit der Technik des geflügelten Transportmittels auseinandersetzt. Ob Sie Interviews mit Piloten und Technikern lesen, sich mit der Funktionalität des Flugzeuges vertraut machen oder während des Fluges beim Bordpersonal nachfragen, bleibt Ihnen überlassen.

Wenn Ihre Ängste vorm Fliegen sehr groß sind und Sie diese nicht allein in den Griff kriegen, sollten Sie sich über Seminare gegen Flugangst informieren. Laut Angaben des reisemedizinischen Infoservices fit for travel haben „nach Abschluss der Seminare bis zu 80 Prozent der Teilnehmer Strategien zur Kontrolle der persönlichen Ängste erlernt, um das Aufschaukeln der Angst zu Panikattacken zu vermeiden“. Und dann steht einem entspannten

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/27>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Start in den Urlaub nichts mehr im Wege.

Tipp der Redaktion:

Für ein entspanntes Fliegen haben wir für Sie einen Flugzeug-Knigge informativ und ansprechend in einem E-Paper zusammengefasst. Hier können Sie es sich kostenfrei herunterladen.

Weitere Informationen:

Wertvolle Tipps erhalten Sie unter

www.treffpunkt-flugangst.de