



Fit für die Langstrecke - Gesundheitsvorsorge bei Langstreckenflügen

Fernreisen in die Karibik, nach Asien oder Australien, nach Nord- oder Südamerika... Egal wohin auf der Welt, häufig sind lange Flüge notwendig, um an das Ziel Ihrer Träume zu gelangen - und ein Langstreckenflug belastet den Körper! Daher beginnt die aktive Gesundheitsvorsorge schon vor dem Flug: Ausreichender Schlaf, Stärkung der Energiereserven durch vitaminreiches Essen und Getränke und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme schon am Vortag des Fluges. Damit ist die Grundlage für Gesundheit über den Wolken geschaffen.

Übelkeit

Wenn Sie zur Übelkeit neigen, können inzwischen wirksame Medikamente verabreicht werden. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Und vergessen Sie in der Reiseaufregung nicht, diese rechtzeitig einzunehmen. Beim Check-In sollten Sie sich als weitere Maßnahme einen Gangplatz in der Mitte des Flugzeuges zuteilen lassen.

Jetlag einplanen

Da bei Fernreisen in Richtung Ost oder West auch mehrere Zeitzonen überquert werden, verursacht dies bei den meisten Reisenden einen sogenannten Jetlag. Grundsätzlich bedeutet jede Zeitverschiebung Stress für den Körper. Sie sollten sich also Zeit und Ruhe zur Anpassung nehmen. Als Faustregel gilt: um eine Stunde Zeitdifferenz zu verarbeiten, benötigt der Körper einen halben bis einen Tag. Gönnen Sie sich also eine Erholungsphase und planen Sie in den ersten Tagen keine größeren Anstrengungen! Flüge nach Westen, wie beispielsweise nach Brasilien, die den Tag verlängern, verarbeitet der Körper besser als Flüge nach Osten. Und noch ein Tipp: Stellen Sie bereits beim Abflug Ihre Uhr auf die Uhrzeit Ihres Zielortes ein, das unterstützt Sie mental.

Problemzone Venen

Wenn Sie einen Langstreckenflug unternehmen und dabei über mehr als 4 Stunden ununterbrochen sitzen wird die Blutzirkulation beeinträchtigt. Durch das lang anhaltende Sitzen mit abgewinkelten Hüft- und Kniegelenken können sich Blutgerinnsel in den tiefen Beinvenen bilden, die Gefäße verstopfen. Diese Gefahr einer Thrombose betrifft jeden - auch Menschen ohne Venenleiden. Übrigens neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Thrombose-Risiko sogar noch bis zu zwei Wochen nach dem Flug besteht.

Sie können aber ganz leicht vorbeugen:

- 1. Sport:** Bereits einige Tage vor dem Flug viel bewegen. Dabei sind Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Radfahren und Schwimmen zu empfehlen.
- 2. Reisestrümpfe:** Das sind medizinische Kompressionsstrümpfe, die durch Druck von außen (vor allem im Knöchel- und Wadenbereich) den Blutstrom in Richtung des Herzens unterstützen. Nur keine Bedenken: Die Kompressionsstrümpfe tragen sich sehr bequem, sitzen nur etwas straffer. Nebenbei - auch das Schuhwerk sollte stimmen: Tragen Sie bequeme Schuhe ohne hohe Absätze. Wichtig ist auch bequeme Kleidung, die nicht abschnürt.
- 3. Blutverdünnung:** Auch für Fluggäste ohne Venenprobleme hat sich, vorbehaltlich individueller Verträglichkeit, die Einnahme einer ASS-Tablette (Acetyl-Salicyl-Säure besser bekannt als Aspirin) in niedriger Dosierung (300mg) vor dem Flug bewährt. Diese verdünnt das Blut.
- 4. Vitaminschub:** Japanische Forscher fanden heraus, dass Zitronensaft die Blutzirkulation fördert und die Bildung von Blutpfropfen verhindert. Dieser sollte vor dem Flug und unterwegs etwa alle 5 Stunden zur Hälfte mit Wasser verdünnt getrunken werden.
Tipp: Vergessen Sie nicht die Handgepäckbestimmungen zur Mitnahme von Flüssigkeiten.



5. Übungen: Der wichtigste Tipp zur Venengesundheit auf langen Flügen ist aber das Praktizieren von Übungen. Machen Sie die computeranimierten Gymnastikübungen der Fluggesellschaften mit, oder werden Sie selbst aktiv. Hier einige sinnvolle Übungen, die Sie etwa stündlich ausführen sollten, und für die Sie nur wenige Minuten brauchen.

Übungen für die Beine (ohne Abbildungen):

Im Sitzen die Beine etwas strecken, leicht vom Boden abheben und zunächst mit den Fußspitzen kreisen. Dann den Vorderfuß auf und ab bewegen - beides etwa 30 Sekunden.

Im Sitzen oder zwischen den Bordservicezeiten bei freiem Gang auch im Stehen die Füße etwa eine Minute auf und ab bewegen. Wechselseitig in den Zehenstand gehen und über die Fußballen abrollen.



Quelle: Lufthansa-Magazin 07/2006

Tiefenatmung Abbildung 01: Hände übereinander unterhalb des Brustbeins auf den Bauch legen. Die Daumen dabei auf das untere Brustbein drücken. Kurz ein-, dann 10 Sekunden ausatmen. Dreimal wiederholen.

Muskelaktivierung Abbildung 02: Aufrecht hinsetzen und die Knie leicht öffnen. In dieser Ausgangshaltung die Muskulatur bewusst entspannt lassen. Dann schnell anspannen, Arme fest an den Körper anlegen und Fäuste ballen. Einige Sekunden halten und dann langsam wieder entspannen. Übung dreimal wiederholen.

Wach werden Abbildung 03: Hände auf die Oberschenkel aufstützen und mit den Füßen sachte trampeln (Geht das eigentlich? Denke es ist klar, was gemeint ist). Anschließend das linke Bein gegen den Druck der linken Hand nach oben drücken - locker lassen. Erneut kurz trampeln und Seite wechseln. Drei Wiederholungen.

Verspannung lösen Abbildung 04: Kopf und Oberkörper entspannt nach vorne neigen und die Hände zu den Füßen hängen lassen. Machen Sie einen Katzenbuckel und rollen dann langsam in die Senkrechte.

Dreimal wiederholen.



reisebüro ost
poststr. 7 66649 oberthal
telefon: +49(0)6854-234

internet: www.reisebuero-ost.de
e-mail: info@reisebuero-ost.de

Trockene Luft an Bord

Die Augen tränen und auf den Ohren besteht ein merkwürdiger Druck. Die Ursache dafür ist leicht ausgemacht: Man hat gerade die Flughöhe von etwa 10.000 Meter über dem Meeresspiegel erreicht. Der Kabinendruck kann ein unangenehmes Gefühl in Mittelohr und den Nasennebenhöhlen verursachen. Kauen und Schlucken hilft (also Kaugummi zur Hand haben).

Auch unentdeckte Zahnvereiterungen können sich im Sinkflug bemerkbar machen. Deshalb vor Langstreckenflügen klären, ob die Zähne in Ordnung sind.

Oft ein Problem ist die trockene Luft. Die Schaffung einer angenehmen Luftfeuchte (von 60 %) ist an Bord technisch nicht möglich. Achten Sie also darauf, dass Ihre Schleimhäute (Augen, Nase, Atemwege) nicht austrocknen.

Wasser: Nehmen Sie sich eine eigene Flasche mit (erst nach der Sicherheitskontrolle kaufen) oder lassen Sie sich etwa jede Stunde ein Glas Wasser zur Stabilisierung des Kreislaufs bringen. Kaffee oder Tee zählen nicht, denn die werden sofort über die Nieren wieder ausgeschieden. Ein echtes Venengift ist Alkohol, wer eine Venenschädigung hat, sollte davon ganz absehen.

Nasenspray: Trockene Nasenschleimhäute werden mit Nasensalbe oder Meerwasserspray verhindert. Gegen brennende oder tränende Augen helfen nicht nur bei Kontaktlinsenträgern feuchtigkeitsspendende Augentropfen.

Anmerkung: Wer Augentropfen im Handgepäck mit ins Flugzeug nehmen möchte, sollte daran denken, diese wegen der Sicherheitsbestimmungen in einen transparenten, wiederverschließbaren Plastikbeutel zu geben.

Pfefferminzöl: Hilft bei Unwohlsein und Kopfschmerzen. Wer empfindlich gegen Zugluft ist sollte ein Halstuch im Handgepäck haben.

Quellenverzeichnis:

traveltalk 07/2006
Lufthansa Magazin 07/2006
WAZ Reisejournal 01/2007
WAZ Reisejournal 11/2005

Jürgen Ost

Irrtum und Änderungen vorbehalten