Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 6: Fürs Herz aktiv werden

Artikel: Unbesorgt in die Luft gehen
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557948

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Unbesorgt in die Luft gehen

2008 zählten allein die Schweizer und deutschen Flughäfen 202 Millionen Passagiere. Seit Flüge erschwinglich geworden sind, ist die Zahl der Fluggäste enorm in die Höhe geschnellt.

Schöne Urlaubszeit. Nichts wie hinein ins Flugzeug und – up, up and away. Achten Sie schon vor und während des Fluges auf Ihre Gesundheit, damit die Ferien ungetrübt beginnen können.

Reisevorbereitungen sind ein Grund zur Freude – aber auch eine Quelle für zusätzlichen Stress. Was Vielfliegern nichts ausmacht, ist für die Familie, die nur einmal im Jahr fliegt, eine echte Herausforderung. Man freut sich auf Entspannung und Erholung und erlebt zunächst das pure Chaos. Bis man sich am Flughafen orientiert hat, wo was ist – dabei weder Gepäck noch Kinder aus den Augen lassend – die Schlangen am Check-In, die endlosen Wege bis zum Abflug-Terminal, die Kontroll-Prozeduren, die Warterei am Gate bis zum Abflug, die Kinder, die im dümmsten Moment noch mal unbedingt «müssen»: Ein Balanceakt zwischen Hektik und Langeweile.

Flugzeuge sind sichere Transportmittel, und schwere medizinische Notfälle kommen vergleichsweise selten vor. Trotzdem ist es wichtig, über die Bedingungen an Bord informiert zu sein, um sich auch gegen kleinere Malaisen wappnen zu können.

Dicke Luft an Bord

Der Luftdruck an Bord ist geringer als am Boden, er entspricht einer Höhe von 2400 Meter über dem Meer. Dabei dehnen sich Gefässe und Gase im Körper aus. Für die meisten Reisenden ist das ungefährlich, denn der verminderte Sauerstoffdruck wird durch eine schnellere, tiefere Atmung ausgeglichen. Nur sehr sensible

Menschen reagieren mit Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Bei Mittel- und Langstreckenflügen wird in einer Höhe von etwa 10 000 Metern Frischluft angesaugt, deren Ozongehalt am Boden Smog-Alarm auslösen würde. Da man im Flugzeug schneller und tiefer atmet, kann das Ozon bei empfindlichen Personen vorübergehend Atemwegsbeschwerden hervorrufen. Es gibt entsprechende Filter, aber längst nicht alle Maschinen sind damit ausgestattet.

Trocken wie in der Wüste

Im Flugzeuginneren beträgt die Luftfeuchtigkeit nur zirka 15 Prozent. Das ist der Grund, warum Passagiere unter rauem Hals und Augenreizungen leiden. Indem man viel trinkt, kann man gegensteuern. Da trockene Luft schnell auskühlt, sollten Sie etwas Warmes zum Drüberziehen mitnehmen, eventuell sogar einen Schal für den Hals.

Zwei Fliegen mit einer Klappe

In den meisten Flugzeugen atmen die Passagiere ein Gemisch aus 60 Prozent frischer Luft und 40 Prozent rezirkulierter Luft ein. Das Ansaugen der Frischluft durch die Triebwerke kostet Energie, sprich Kerosin. Die Wiederverwendung von Luft ist einerseits also sparsamer, andererseits ist sie feuchter, da der Mensch beim Ausatmen Flüssigkeit abgibt. Um Treibstoff zu sparen, können Airlines das Verhältnis zwischen rezirkulierter und frischer Luft verändern. Mit der Erhöhung des Anteils an rezirkulierter Luft nimmt jedoch nicht nur die Luftfeuchtigkeit zu, sondern auch der CO_2-Gehalt, Kohlendioxid, das der Mensch ebenfalls beim Ausatmen abgibt. Eine hohe CO_2-Konzentration kann im schlimmsten Fall zum Kreislaufkollaps führen, und tatsächlich berichtet die Ärztezeitung «journalMed» 2009, dass Ohnmachten zu den häufigsten Zwischenfällen im Flugzeug gehören.

Kein Platz für Bewegung

Der längere, weitgehend bewegungslose Aufenthalt in der Enge eines Flugzeugsitzes erhöht das Risiko einer Thrombose. Airline-Statistiken weisen aus, dass solche Vorfälle äusserst selten seien. Wahr ist aber auch, dass Reisethrombosen eher nach einem Flug als währenddessen auftreten. Eine wirkungsvolle Vorbeugung gegen Stauungen und Blutgerinnsel sind Bewegungsübungen am Platz: Beine lang machen so gut es geht, Füsse kreisen lassen, immer mal wieder Fuss- und Zehengelenke beugen und strecken, wobei die Spannung der Muskeln für einige Sekunden gehalten wird. Auch der reichhaltige Verzehr koffein- und alkoholfreier Getränke wirkt unterstützend. Menschen mit besonderem Risiko (Schwangere, stark Übergewichtige, Senioren) sollten auf Langstrecken Kompressionsstrümpfe tragen.

Reiseübelkeit

Mit Blasswerden, einem flauen Gefühl im Magen und kaltem Schweiss fängt sie an und endet, wenn es schlimm kommt, mit Erbrechen und Schwindel. Die Reisekrankheit ist eine Reaktion auf ungewohnte Bewegungen und gefühlte

«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...» Ja, lieber Reinhard Mey, Flugreisen sind vielleicht manchmal anstrengend, sie können aber auch purer Genuss und Freude sein.

Beschleunigung. Experten wissen, dass Turbulenzen auf den Sitzplätzen ganz vorne und im Bereich der Tragflächen am wenigsten spürbar sind.
Ebenfalls zweckmässig: Der Verzicht auf magenreizende Getränke (Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Orangensaft) und schweres Essen. Flugmediziner empfehlen zudem Entspannungstechniken. Weitere Alternativen sind Reisetabletten sowie Ingwerpräparate aus der Apotheke, die jedoch Stunden vor Abflug genommen werden müssen. Um den Magen vor dem Flug zu besänftigen, bieten sich Jogurt, Gemüse, Obst, Knäckebrot, Zwieback und andere leichte Speisen an. Eine eiserne Regel lautet: Nicht mit leerem und nicht mit vollem Magen fliegen!

Mit Schnupfen ins Flugzeug

Steigt man mit starkem Schnupfen, einer heftigen Nasennebenhöhlenentzündung oder frischen Mittelohrentzündung ins Flugzeug, kann das – vor allem bei Start und Landung – schmerzhaft ins Ohr gehen. Weil der Druck auf die Ohren durch die verstopfte Nase zu stark wird, kann das Ohr «zugehen» und schlimmstenfalls das Trommelfell beschädigt werden. Durch Zuhalten der Nase und Einpressen von Luft in die zugehaltene Nase kann der Druck im Ohr ausgeglichen werden. Klappt das nicht, fragen Sie die Stewardess nach entsprechenden Tropfen. Ganz wichtig auch: viel trinken, Wasser durch die Nase hochziehen oder Nasensprays (z.B. Meerwasser-Spray) benutzen.

Zur Hauptferienzeit stellen lange Schlangen an den Check-In-Schaltern die Passagiere auf eine erste Geduldsprobe.

So viel ist sicher: Reisen tut immer gut. Voltaire

Langstreckenflüge

Laut einer Studie der Universität Mainz schwächen Langstreckenflüge von mehr als sechs Stunden das Immunsystem. Besonders kritisch wird es 12 bis 24 Stunden nach der Landung. Sorgen Sie vor, indem Sie einige Tage vor Reiseantritt damit beginnen, Ihre Abwehrkräfte mit Echinacea-Präparaten, Vitamin C und Zink aufzurüsten.

Wirkt Alkohol im Flugzeug stärker?

Ob man im Fluzeug schneller «blau» wird als am Boden – darüber streiten die Gelehrten. Untersuchungen oder Studien zum Thema gibt es nicht. Oft wird die positive Antwort damit begründet, dass wegen der mangelnden Druckwirkung von aussen das (alkoholhaltige) Blut in den erweiterten Gefässen besser zirkuliere. Doch: «Nichts Genaues weiss man nicht.»

Wenn man nicht alleine fliegt

Im Normalfall stellen Flüge bis zum siebten Monat einer Schwangerschaft kein Risiko dar. Unbedingt ärztlich beraten lassen sollten sich Frauen, die zu Fehl- oder Frühgeburten neigen, Herz-Kreislaufprobleme haben oder an Blutarmut leiden.
Bis zur 34. bzw. 36. Schwangerschaftswoche können werdende Mütter mit den meisten Airlines reisen. Da die Regelungen nicht einheitlich sind, muss man sich bei der gewählten Gesellschaft erkundi-

gen. Nach diesem Zeitpunkt sind Flüge im Allgemeinen nicht mehr gestattet.
Für gesunde Schwangere ist das mittlere Schwangerschaftsdrittel die beste Reisezeit. Der Körper hat sich an die Umstellung gewöhnt, die Phase der Morgenübelkeit ist passé, die Beweglichkeit ist noch kaum eingeschränkt, Lebensfreude und Energie sind auf dem Höhepunkt. Zeit, sich mit einem Kurzflug nochmals einen Urlaub zu gönnen: Ein letztes Mal ohne Kindersitz, Buggy, Windeln und Spielsachen im Schlepptau.

Babies und Kleinkinder

Schon nach der ersten Lebenswoche dürfen Säuglinge fliegen. Besser wäre es, einige Wochen zu warten, dann wissen die Eltern mehr über mögliche Beeinträchtigungen, die das Reisen problematisch machen könnten.
Kinder mit akuten Erkältungskrankheiten (Hals-Nasen-Ohren-Infektionen) sollten möglichst nicht fliegen. Denn schon gesunde Minis reagieren empfindlich auf die Druckveränderungen bei Start und Landung. Deshalb: Geben Sie den Kleinen bei Start und Landung den Schnuller, die Brust, die Flasche, ein Brötchen zum Kauen oder Bonbons zum Lutschen (etwa die neuen A.Vogel-Bonbons: Salvia, Vita Force oder Harmonia). Durch das Schlucken stellt sich der Druckausgleich im Ohr automatisch ein.
Gegen die trockene Luft helfen viel trinken und Kindernasentropfen, die vor Start und Landung gegeben werden.

Erste Hilfe über den Wolken

Zur international geregelten Standardausstattung gehört neben Sauerstoff ein Erste-Hilfe-Koffer. Manche Airlines verfügen darüber hinaus über einen Defibrillator und einen Arztkoffer (falls ein Mediziner an Bord ist). Das Kabinenpersonal ist in Erster Hilfe und der Handhabung der medizinischen Hilfsmittel geschult. Bei lebensbedrohlichen Ereignissen entscheidet der Pilot über eine mögliche Ausweichlandung.

Gut vorbereitet ist halb geflogen

Jede Hetzerei vor dem Abflug wirkt sich negativ auf Ihre Verfassung während der Reise aus. Richten Sie alle notwendigen Dokumente, auch der Krankenkasse, Unfall- und Reiseversicherung etc., rechtzeitig. Stecken Sie Impf-, Notfall-, Blutgruppen-, Herzschrittmacher- und andere wichtige Ausweise ein. Konsultieren Sie den Arzt, wenn Sie oder Ihre Angehörigen sich nicht ganz gesund fühlen. Packen Sie unverzichtbare Medikamente ins Handgepäck (die Airlines geben Ratschläge zu Flüssigkeitsmengen, Arztzeugnissen u.a.m.).
Bei guter Vorbereitung und Planung kann Ihnen nichts die Vorfreude auf einen gelungenen Urlaub verderben. Up, up and away – und eine schöne Ferienzeit!

• Ingrid Zehnder

Wer darf nicht fliegen? Wer muss warten?

Gar nicht fliegen sollten Menschen mit einer akuten Herzschwäche (Luftnot in Ruhe), instabiler Angina pectoris, schwerer Blutarmut, schwerem Blut- und/oder Lungenhochdruck.
Herzpatienten sollten 80 Meter ohne Hilfe gehen und symptomfrei 10 bis 12 Treppenstufen steigen können.

Empfohlene Wartezeiten vor Antritt eines Fluges:

• nach längeren Tauchgängen		24 Stunden
• nach Schlaganfall	min.	2 Wochen
• nach Bauch-/Brustraum-OPs	min.	2 Wochen
• nach Eingriff an Herzklappen oder Bypass-OP	ca.	3 Wochen
• nach Augenoperation		4 Wochen
• nach Herzinfarkt	min.	6 Wochen
• nach grösseren Operationen		6 Monate

Diese Fristen werden von Flugmedizinern empfohlen. Im Einzelfall können andere Bedingungen gelten.