



## DER REGIONALARZT FÜR LATEINAMERIKA

Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt  
+52-55-5283 2280

### Medizinische Tipps zum entspannten Fliegen

#### Reisestress

Entspannungsübungen helfen Ihnen, den 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 Sie 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.

Verzichten Sie auf Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und fette Speisen.



Wenn Sie wissen, dass Ihnen trotz solcher Vorbeugung im Flugzeug leicht schlecht wird, können Medikamente gegen Reiseübelkeit helfen. Am weitesten verbreitet sind frei verkäufliche Antihistaminika. Sie werden eine Stunde vor Flugbeginn eingenommen. 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.

#### Reisethrombose

Sie entsteht durch stundenlanges Stillsitzen ohne Bewegung. Buchen Sie auf Langstrecken Plätze am Gang; stehen Sie öfters mal auf. Machen Sie stündlich Spannungsübungen der Beinmuskulatur. Trinken Sie jede Stunde mindestens 150 ml Flüssigkeit (kein Kaffee oder Alkohol). Für Risikopatienten sind Stützstrümpfe oder Heparinmedikamente angezeigt.

## Essen und Trinken an Bord

Tipp: Essen Sie etwas weniger, trinken Sie mehr.

## 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.

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 kann man mit Melatonin erzielen, das in den USA frei verkäuflich ist.



## Reisen mit Kindern

Kinder haben im Flugzeug oft Probleme mit dem Druckausgleich im Mittelohr. Es hilft, wenn sie bei Start und besonders bei der Landung etwas zu kauen haben. Bei Erkältungen sollte ein abschwellendes Nasenspray gegeben werden, wenn das Flugzeug seine Reiseflughöhe verlässt und zur Landung ansetzt.

## Schwangerschaft und Flugreisen

Für eine komplikationslose Schwangerschaft gibt es bis zur 36. Schwangerschaftswoche praktisch keine Reisebeschränkungen. Tragen Sie Stützstrümpfe und legen möglichst die Beine hoch.

## Tipps für Senioren

Während des Flugs ausreichend trinken! –

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 zur Sicherheit von Ihrem behandelnden Arzt im Internationalen Notfallausweis eintragen.

## 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 aufgegebenes 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; bei der Lufthansa bis zu 14 mal eine Bordapotheke, ein spezielles Erste-Hilfe-Set für ausgebildete Flugbegleiter und einen ärztlichen Notfallkoffer.

## Lufthansa-Vertragsärzte, Vertrauensärzte der deutschen Botschaften und Regionalärzte des Auswärtigen Amtes

An fast allen Flugzielen hat die Lufthansa einen Vertragsarzt zur eventuell erforderlichen Betreuung von Reisenden. Diese besonders qualifizierten Ärzte sind oft gleichzeitig Vertrauensärzte der Deutschen Botschaften. Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes hat acht Regionalärzte in medizinisch problematische Regionen entsandt, die Reisenden ebenfalls mit Rat und Tat helfen können.

Dr. med. Rolf Stumpenhorst

Regionalarzt  
Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt

[rolf.stumpenhorst@diplo.de](mailto:rolf.stumpenhorst@diplo.de)

In Kooperation mit

 **Lufthansa**  
[www.lufthansa.de](http://www.lufthansa.de)

TROPEN  MEDICUS  
[www.charite.de](http://www.charite.de)

Quelle:  
Einsteigen & Wohlfühlen  
Info- Faltblatt  
TropenMedicus & LH