

## Im Flugzeug

**Sauerstoffmangel im Flugzeug ist heutzutage kein Thema mehr. Auch auf 12 000 m ü.M. entspricht das Sauerstoffangebot im Flugzeug etwa der Höhe von 2000 m ü.M. Die Luftdruckveränderung im Flugzeug ist kaum wahrzunehmen. Es sei denn, Sie sind erkältet, dann kann sich durch das Anschwellen der Schleimhäute die Verbindung von Rachen und Mittelohr verschliessen.**

**Der zunehmende Aussendruck beim Landen** würde Sie dann im **Ohr schmerzen**. Am besten Sie sorgen vor: mit Nasentropfen, -sprays oder -salben; auch Kauen und Gähnen hilft, den Druck zu lindern. Die trockene Kabinenluft bewirkt zudem ein Austrocknen der Nasenschleimhäute, dagegen hilft eine Nasensalbe.

**Thrombosen:** Mit ein paar einfachen Vorkehrungen verhindern Sie **Durchblutungsstörungen Ihrer Beine** durch das lange Sitzen. Schränken Sie Ihre Beinfreiheit nicht durch Gepäckstücke ein, lockern Sie Ihre Muskeln durch ein paar Übungen im Sitzen oder stehen Sie auf und gehen ein paar Schritte. Trinken Sie reichlich (alkoholische Getränke mit Mass!) und Sie werden vor allem lange Interkontinentalflüge besser überstehen. Gut angepasste Kompressionsstrümpfe helfen Ihnen bei Venenleiden.

**Der «Jet lag»** trifft Sie nach dem Überfliegen mehrerer Zeitzonen mit Erschöpfung und Schlaflosigkeit, denn Ihre innere Uhr stimmt nicht mehr mit der Ortszeit überein. Kleine Nickerchen im Flugzeug, nach der Ankunft, so schnell wie möglich den neuen Lebensrhythmus übernehmen (inkl. Licht- und Sonnenexposition tagsüber) und Sie haben das Übel am schnellsten überwunden. Medikamente können Ihnen dabei helfen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt.

**Alle Medikamente für die Reise** führen Sie am besten im **Handgepäck** mit. Ist deren Einnahme zeitlich streng vorgeschrieben (z.B. Insulin, Antibabypillen), besprechen Sie vor Ihrer Abreise mit dem Arzt, wie die Anwendung bei grossen zeitlichen Verschiebungen erfolgen soll.

**Sind Sie krank oder behindert**, ist das Flugzeug Ihr Transportmittel: Sie erhalten Unterstützung, einen Rollstuhl oder die Möglichkeit zu liegen, wenn Sie die Fluglinie rechtzeitig informieren. Liegendtransporte werden stets begleitet. In Notfällen ist mit dem Flugzeug meistens eine rasche Rückkehr nach Hause möglich (s.u. "[Vorbereitungen und Versicherungen: Medizinische Notfälle im Ausland](#)").

Letzte Aktualisierung: 19-04-2005

**Safetravel® kann auf keinen Fall den Rat Ihres Arztes, Apothekers oder Spezialisten für Reisemedizin ersetzen, besonders wenn es darum geht, Risikopersonen zu beraten. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt oder Apotheker Kontakt aufzunehmen. Dieser erstellt für Sie einen persönlichen Impfplan und übergibt Ihnen ausserdem zusätzliches Informationsmaterial. Das ärztliche Rezept kann sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von einem Impfzentrum ausgeschrieben werden.**