So verläuft der Start in den Urlaub garantiert ohne Panik

Fakt
Jeder dritte Flugzeugpassagier fühlt sich in der Luft unwohl. Allerdings sollte man sich dieser Angst stellen.

Tipps und Tricks gegen Flugangst

Keine Angst vorm Fliegen!

10 bis 15 % aller Deutschen haben laut einer Umfrage große Angst vor Flügen. Die Welt möchte trotzdem entdeckt werden – und nicht jedes Traumziel ist so einfach mit dem Auto erreichbar. Deshalb sollte man versuchen, seine Flugangst zu überwinden.

Spätestens dann, wenn das Flugzeug vom Boden abhebt, überkommt viele Reisende ein ungutes Gefühl. Das ist an sich auch wenig verwunderlich, denn der Mensch ist nicht für den Himmel gemacht. **Diese Angst vor dem Fliegen nennt sich Aviophobie** und kann unter Umständen den Familienfrieden stören oder gar die berufliche Karriere einschränken – deshalb sollte man sich seiner Furcht stellen. **meinTV – magazin** verrät, wie man Flugangst am besten bekämpft.

Johanniskraut wirkt bei Stress beruhigend.

Pünktlich am Flughafen ankommen

Betroffene können vor dem Abflug eine Reihe von Maßnahmen ergreifen, um die Angst nicht direkt mit an Bord zu nehmen. Das fängt bereits bei der Buchung der Sitze an: Die idealen Plätze für Aviophobiker befinden sich direkt über den Tragflächen, da die Bewegung der Maschine hier am wenigsten deutlich zu spüren ist. Auf einen Fensterplatz verzichtet man besser – auch ohne Höhenangst. **Denn sitzt man direkt am Gang, hat man zumindest noch das unbewusste Gefühl, einen „Fluchtweg" parat zu haben.** Sind die Plätze über den Tragflächen bereits vergriffen, weicht man in den ruhigeren, vorderen Teil der Maschine aus. Um der Panik keinen Nährboden zu geben, gilt es zudem, pünktlich am Flughafen zu erscheinen – denn zeitlicher Stress kann leicht in Panik umschlagen.

Adrenalin abbauen

Am Flughafen kann man angestautes Adrenalin einfach „wegspazieren", indem man die Flure und verschiedenen Geschäfte auskundschaftet. **Nur auf die Kaffeepause verzichtet man besser – der Puls sollte nicht noch höher rasen.** Die Angst mit Alkohol und ähnlichem zu betäuben, ist hingegen keine gute Lösung: Wer sich die Sinne zu sehr vernebelt, dem kann der Einstieg verweigert werden. Homöopathische und pflanzliche Beruhigungsmittel, z. B. Baldrian, sind jedoch erlaubt. Generell ist es auch im Flugzeug selbst gestattet, durch die Gänge zu laufen – überschüssiges Adrenalin kann also auch noch in der Luft abgebaut werden. Bevor man an Bord geht, sollte man sich außerdem vergewissern, dass man nichts vergessen hat, was ablenken könnte – beispielsweise ein gutes Buch oder den MP3-Player. Letzterer hat zusätzlich den praktischen Nebeneffekt, dass die Geräusche des Flugzeugs im Hintergrund verblassen.

Während des Flugs sollte man lockere Kleidung tragen – enge sind bei Anspannung tabu!

Unter Piloten gilt der Merksatz: „Flugzeuge halten mehr aus als die Passagiere darin."

Atemtechniken und Ablenkungen

Hat man die eigene Angst soweit überwunden und traut sich in das Flugzeug hinein, beginnt die nächste Phase: der geplante Kontrollverlust. Um den Körper zu entspannen, kann man sich verschiedene Atemtechniken zunutze machen. **Langes Ausatmen lockert den verkrampften Körper ebenso wie das bewusste Anspannen der Muskeln** – etwa, wenn man die Faust ballt und wieder loslässt oder die Füße für eine kurze Zeit Richtung Boden stemmt. Auch positive Gedanken sind an Bord gefragt: Wer sich immer wieder ins Gedächtnis ruft, dass es völlig in Ordnung ist, ein klein wenig Angst zu haben, verhilft dem Gehirn zu einem unterschwelligen Gefühl von Überlegenheit. Auch darf man zu keinem Zeitpunkt denken, dass der Flieger im Fall eines Ausfalls der Turbinen wie ein Stein zu Boden fällt – selbst bei einer solchen äußerst seltenen Fehlfunktion **kann der Pilot je nach Höhe und Wetter noch bis zu 200 Kilometer im Gleitflug zurücklegen.** Die beste Ablenkung ist allerdings ein Sitznachbar, der idealerweise keine Flugangst, dafür aber ein paar beruhigende Worte hat. Zu guter Letzt sollte man einige Leckereien griffbereit im Handgepäck mit sich führen. Immerhin soll die angstbedingte Übelkeit nicht zusätzlich durch einen niedrigen Blutzuckerspiegel verschlimmert werden. Außerdem suggeriert eine normale Tätigkeit wie Essen dem Körper zusätzlich, dass alles in Ordnung ist – wer denkt im Angesicht der Furcht vor einem Absturz schon an Nahrungsaufnahme?

Wer nicht fragt, bleibt ängstlich

Auch das Bordpersonal kann dabei helfen, die Angst vor dem Fliegen zu schmälern. Am besten teilt man den Mitarbeitern seine Bedenken bereits beim Betreten des Flugzeugs mit. Fragen sind natürlich jederzeit erlaubt – ob sie nun seltsame Geräusche oder die beunruhigende Stellung der Flügel betreffen. Wer sich trotz all dieser Tipps nach wie vor nicht in der Lage sieht, seiner Aviophobie die Stirn zu bieten, sollte sich an einen Experten wenden – auf meist zweitägigen Seminaren schafft dann eine Konfrontationstherapie Abhilfe. Einschreiben lassen kann man sich im Internet, beispielsweise unter **www. flugangst.de.**

Um das Fliegen mit einem positiven Erlebnis zu verknüpfen, darf man sich nach dem Flug selbst belohnen.

Fotos: Freepik / Prostooleh; Kues1; Asier_relampagoestudio; Fotolia / nicoletaionescu

mein TV magazin

Gesund altern

So bremst der Jojo-Effekt den Alterungsprozess

Beschränkt man die Kalorienzufuhr, verlangsamt man damit auch das Altern.

Wer mithilfe einer Diät abnehmen möchte, fürchtet sich vor dem Jojo-Effekt. Allerdings kann der Körper durch ihn auch profitieren. Denn er sorgt dafür, dass sich der **Stoffwechsel verlangsamt, wenn man seine Kalorienzufuhr reduziert.** Das sorgt zeitgleich dafür, dass sich innerhalb des Körpers weniger freie Radikale befinden. Diese entstehen durch die Verwertung von Nährstoffen und können Gewebe schädigen sowie Entzündungsprozesse auslösen. Dazu sind sie auch verantwortlich für die Alterung der Haut. Eine neue Studie hat ergeben, dass man bei einer dauerhaften **Kalorienreduktion von 15 %** nicht nur Gewicht verliert, sondern sich den Jojo-Effekt auch für gesundes Altern und eine Risikominimierung etlicher altersbedingter Krankheiten zunutze machen kann.

mein TV magazin

Zähne vor dem Frühstück putzen

Zwar hat sich der Mythos, man solle seine Zähne nach dem Essen säubern, fest in den Köpfen vieler Menschen eingebrannt – richtig ist diese Aussage allerdings nicht. Im Gegenteil: Wer innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Frühstück seine Zähne putzt, schadet ihnen damit eher, als dass er ihnen hilft. Denn die Beißerchen sind nach jeder Mahlzeit **einem halbstündigen Säure-Angriff ausgesetzt.** Wer in dieser Zeit zusätzlich mit Zahncreme anrückt, unterstützt die unsichtbaren Angreifer und **trägt aktiv Mineralien aus dem Schmelz ab.** Das begünstigt wiederum Verfärbungen. Besser ist es also tatsächlich, die Zähne noch vor dem Frühstück zu putzen, und danach **zu einem zuckerfreien Zahnpflegekaugummi zu greifen.** Dieser kann den Säure-Angriff bereits innerhalb weniger Minuten beenden und die halbe Stunde so verkürzen, da er einerseits den Speichelfluss anregt, andererseits aber auch die übrigen Speisereste entfernt. Nur Zahnbelag kann er bisher noch nicht beseitigen.