So bezwingen Sie Reiseübelkeit und Flugangst

Fakt

Ca. 7 % aller Bundesbürger haben zu viel Angst vor dem Fliegen, um überhaupt in ein Flugzeug einzusteigen. *

Keine Angst vorm Fliegen

Rund 20 % aller Deutschen leiden unter Flugangst. Ausgelöst wird sie meist aus Unwissenheit über die Sicherheit eines Flugs oder auch aus Platzangst. Die wenigsten wissen, dass selbst ein Flugzeug mit **ausgefallenen Turbinen noch knapp 200 Kilometer im Gleitflug schafft.** Für Klaustrophobiker empfiehlt es sich, einen Sitzplatz am Gang zu buchen, um sich – zumindest in der Vorstellung – „Fluchtmöglichkeiten" offenzuhalten. Es hilft auch, mit dem Sitznachbar über seine Flugangst zu reden. Kommt es dennoch zu einer Panikattacke, helfen Baldriantropfen. Wer nach stärkeren Mitteln sucht, sollte vorab mit seinem Hausarzt darüber sprechen.

Gemessen an den Unfallzahlen ist das Flugzeug das sicherste Verkehrsmittel.

Jetlag überwinden

Nach einem Flug durch mehrere Zeitzonen gerät die innere Uhr aus dem Takt, und der Körper reagiert mit Müdigkeit und Gereiztheit. Am besten passt man sich deshalb schon vor dem Aufenthalt in der Ferne an die Tageszeit des Zielortes an. Viele greifen **fälschlicherweise zu Schlafmitteln,** die den Tagesrhythmus durcheinanderbringen. Dies gilt es zu vermeiden. Außerdem sollte man darauf achten, was man auf Reisen zu sich nimmt: Kohlenhydratreiche Nahrung regt eher zum Schlafen an. Beherzigt man diese Tipps, steht einem entspannten Urlaub nichts mehr im Weg.

Fotos: luengo_ua

mein TV magazin

Diese Produkte punkten

Bitte lächeln!

Weltneuheit in der Zahnpflege

Mit der „Prof. Dr. Jung Zahncreme" präsentiert die Dentacare GmbH der Dr. Jung Zahnklinik nach jahrelanger Forschung eine Weltneuheit in der Zahnpflege. Der Unterschied zu herkömmlichen Produkten: **Die Creme beinhaltet mikroskopisch kleine Cellulose-Fasern, die einen überdurchschnittlichen Reinigungseffekt erzielen,** ohne die Zahnhartsubstanz durch zu grobe Putzpartikel zu beschädigen. Mit der dazugehörigen „Dr. Jung Mundspülung" wird bei zweimaliger täglicher Nutzung zudem ein 24-stündiger Rundum-Schutz für den Mundbereich garantiert. Beide Zahnpflege-Produkte können ab sofort online bestellt werden unter **www.dentacare.de.**

Die Prof. Dr. Jung Zahncreme wurde vom Fraunhofer Institut mit Bestnoten versehen.

– ANZEIGE –

Mit diesen Tipps starten Sie topfit in den Urlaub

Gesund auf Reisen

Sommerzeit ist Urlaubszeit – und die sollte man natürlich genießen können. **Doch für viele Menschen ist bereits der Start einer Reise alles andere als schön** – Reiseübelkeit und Flugangst vermiesen schnell die gute Laune. An dieser Stelle schaffen folgende Tricks Abhilfe.

Übelkeit bekämpfen

Reiseübelkeit entsteht, wenn die Sinneswahrnehmungen nicht übereinstimmen – beispielsweise bei einer Schiffsfahrt: Der Körper befindet sich im entspannten Ruhezustand, das Schiff aber bewegt sich. Der Gleichgewichtssinn wird gestört – Kopfschmerzen und Übelkeit sind die Folgen. In besonders starken Fällen führt Reiseübelkeit sogar zu Erbrechen. Um das zu vermeiden, sollte man vor dem Start **nur leichte Kost zu sich nehmen und auf fettige, stark gewürzte Mahlzeiten verzichten.** Achtung: Mit ganz leerem Magen loszufahren, ist keine Lösung. Dadurch verstärken sich Schwindelgefühl und Übelkeit.

Als Frühstück eignet sich leichte Kost, etwa Bananenbrot mit Honig und ein Glas O-Saft.

Auch auf Alkohol, Kaffee oder Nikotin wird besser verzichtet. Weiterhin ist bei der Wahl des Sitzplatzes Vorsicht geboten: Anfällige sollten immer in Fahrtrichtung sitzen. Steigt dennoch ein flaues Gefühl auf, ändert man am besten die Blickrichtung. Während einer Schifffahrt schaut man im Idealfall gen Horizont, um die Schwankungen bewusst zu fühlen – das bringt die Sinneseindrücke wieder in Einklang. Dazu hilft frische Luft: **Während Autofahrten darf man deshalb gerne das Fenster öffnen** oder ab und an auf einem Rastpatz halten, um sich die Beine zu vertreten. Hilft alles nichts, gibt es in jeder gut sortierten Apotheke spezielle Pflaster und Kaugummis, die der Reiseübelkeit entgegenwirken. Weiterhin können Zäpfchen benutzt werden, die bis zu 72 Stunden lang wirken.

Nasenatmung steigert die Sauerstoffsättigung um bis zu 15 % durch Stickstoffmonoxide.

So kann zu Hause nichts passieren

Sicher in die Ferien

Die Urlaubszeit rückt mit großen Schritten näher. Allerdings nicht für jeden: Für Einbrecher sind die Ferien Hauptsaison.

Zur Planung einer Reise gehört daher der Check, ob das Eigenheim vor Einbruch, Diebstahl und anderen Gefahren geschützt ist. Sicherheitsprofis wie zum Beispiel die Experten der Autorisierten Telenot-Stützpunkte helfen bei einer Überprüfung.
Bei einem Hausrundgang zeigen sie Schwachstellen und machen Verbesserungsvorschläge. Die Adresse zum nächsten Fachmann und weitere Infos findet man unter www.telenot.de. Das bewährteste Mittel, Einbrecher abzuschrecken und Eigenheimbesitzer zu warnen, sind Alarmanlagen. Moderne Anlagen warnen auch vor Rauch, Feuer oder Wasserschaden. Und sie steuern Smart-Home-Funktionen. Erfreulich: Die Finanzierung von Maßnahmen zum Einbruchschutz bezuschusst die KfW Förderbank. Infos kann man unter customer.care@telenot.de anfordern.

Foto: Telenot