

So fliegen Sie entspannter

von:

Curt Diehm
06.10.2017

Für Manager stellen häufige Langstreckenflüge eine erhebliche Belastung dar – nicht nur wegen des Jetlags. Doch wer einige kleine Regeln beachtet, reist entspannter. Die Vorbereitung dafür beginnt schon vor dem Abflug.

Am 13. Oktober ist Welt-Thrombose-Tag. Dabei geht es auch um eine der großen Gefahren des Fliegens. Über den Wolken ist die Wahrscheinlichkeit besonders hoch, dass sich ein Blutgerinnsel in den Beinvenen löst und Lunge oder Herz verstopft, mit den bekannten, oft dramatischen Folgen.

Dies bringt mich zu der Fragestellung, was Führungskräfte tun können, um den erheblichen Strapazen beim Fliegen, insbesondere auf der Langstrecke, entgegenzuwirken.

Digitalisierung und Video-Konferenzen haben es ja bislang nicht geschafft, dass sich gerade das oberste Management die Mühsal des Reisens ersparen kann.

Bei Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko, die beispielsweise Krampfadern haben oder bereits eine Thrombose erlitten haben, ist der ärztliche Rat relativ einfach: Sie verhindern eine Reisetrombose mit einer Heparinspritze

in den Bauch vor dem Flug. Neuerdings gibt es statt Spritzen auch Tabletten, die die gleiche Wirkung haben.

Sie können zudem mit anderen Tricks vorbeugen, um nach einem Interkontinentalflug nicht völlig gerädert aus dem Flieger zu steigen.

Sich so viel wie möglich während des Fluges zu bewegen ist so eine Maßnahme. Kleine Gymnastikübungen, wie die Zehenspitzen und die Fersen anzuheben und zu senken, lockern die Gliedmaßen, beschleunigen den Rückfluss des Blutes zum Herzen und sind eine aktive

Thromboseprophylaxe. Man kann auch im Stehen in den Zehenstand gehen oder die Schultern kreisen. Natürlich sollten Gymnastikübungen so ausgeführt werden, dass sie die anderen Fluggäste nicht belästigen.

Clever reisen beginnt schon vor dem Abflug. Buchen Sie einen Gangplatz, da können Sie die Beine besser ausstrecken und unkompliziert aufstehen. Ideal sind Plätze zwischen den Tragflächen, dort spürt man Turbulenzen am wenigsten. Frühzeitig am Flughafen zu sein schont die Nerven. Nichts stresst am Anfang einer Geschäftsreise mehr als die latente Gefahr, den Flieger zu verpassen.

Langstreckenflüge bieten die Chance zu schlafen, gerade wenn es sich um Over-Night-Flüge handelt. Erfahrene Vielflieger greifen häufig zur Unterstützung des Schlafs zu Melatonin. Dies kann helfen, aber am besten in Absprache mit Ihrem Arzt. Die Einnahme von Melatonin ist nicht so harmlos, wie viele denken. Aufblasbare Nackenkissen, Schlafbrillen, Ohrenstöpsel und dicke Socken sind probate Reisebegleiter, die Sie besser schlafen lassen. Kopfhörer mit „Noise cancelling“-Funktion sind ideal. Wenn Risikofaktoren für eine Reisetrombose vorliegen, sollte auf Schlaftabletten komplett verzichtet werden.

Bloß keinen Alkohol!

Jetlag ist eine extrem lästige Nebenwirkung von Langstreckenflügen. Um schnell wieder in den normalen Tag-Nacht-Rhythmus zu kommen, empfiehlt es sich bei Ankunft nach Möglichkeit sofort in die Sonne oder zumindest ans Tageslicht zu gehen. Passen Sie sich den lokalen Zeitzonen an und widerstehen Sie dem Drang, beispielsweise tagsüber nach Ankunft erst mal ein, zwei Stunden zu schlafen.

Wer Probleme mit dem Druckausgleich hat, sollte beim Abheben und Landen der Maschine Kaugummi kauen. Das wirkt unangenehmem Druck im Ohr ebenso entgegen wie entsprechende Nasensprays oder Nasentropfen, die die Nasen- und Gehörgänge freihalten. Die Luftfeuchtigkeit sinkt in der Kabine auf nur drei Prozent. Die gewohnte Luftfeuchtigkeit beträgt im Vergleich etwa 70 Prozent. Deshalb empfiehlt es sich, jede Stunde mindestens einen Viertelliter Wasser zu trinken. Auch eine Feuchtigkeit spendende Handcreme sollte man anwenden.

Neben viel Wasser trinken ist leichte Kost der zentrale Tipp für die Nahrungsaufnahme auf Langstreckenflügen. Weniger ist hier mehr. Ein voller Bauch fliegt nicht gerne. Eiweißreiche Kost beispielsweise verzögert den Schlaf, Kohlenhydrate fördern ihn. Leichte vegetarische Gerichte sind ideal. Und vermeiden Sie Alkohol. Man kann auf Langstreckenflügen gut beobachten, dass einzelne Gäste sich fröhlich aus der Bar mit Hochprozentigem bedienen lassen. Falsch! Diese Passagiere laufen Gefahr, das kurzzeitige Hochgefühl mit einem besonders unangenehmen Flug zu bezahlen.

Wer diese Regeln verinnerlicht, reist entspannter. Ein Risiko lässt sich hingegen bei Vielfliegern nicht ausschließen. Die erhöhte Strahlendosis hoch über den Wolken addiert sich mit der Zeit. Dies ist der Grund, weshalb für Piloten und

Flugbegleiter strikte Arbeitszeiten und Altersgrenzen gelten. Den Grenzwert wird zwar auch ein sehr mobiler Manager nicht erreichen, dennoch sind die Belastungen gerade für ältere Führungskräfte, die immer viel unterwegs waren, nicht von der Hand zu weisen. Also am besten doch frühzeitig prüfen, ob Sie bei jedem Meeting in Asien, den USA oder Afrika wirklich persönlich dabei sein müssen. Jeder Flug, den Sie nicht bestreiten, ist gut für Ihre Gesundheit.