

Vorbereitungen für einen Flug



Warum leiden die Betroffenen während eines langen Fluges vermehrt unter Schmerzen?

Lange Flugreisen verstärken die Kreislaufprobleme, weil man lange sitzt und sich dabei kaum bewegt. Andere Ursachen sind zum Beispiel Schwankungen des Kabinendrucks, Dehydrierung durch die klimatisierte Luft oder auch Temperaturveränderungen.

Was sollten Sie vor einer Flugreise tun?

- Wenn Sie unter normalen Umständen unter schweren Beinen und Schmerzen leiden, dann fragen Sie Ihren Arzt vor Antritt einer Reise um Rat; gegebenenfalls wird er Ihnen eine Therapie verordnen.
- Wählen Sie Ihre Bekleidung für die Reise mit Bedacht aus:
 - ✓ Ziehen Sie weite, bequeme Kleidungsstücke vor
 - ✓ Vermeiden Sie das Tragen von Miedern, Gürteln, Stiefeln und zu engen Hosen usw.

Was können Sie während des Fluges gegen das Schweregefühl in den Beinen tun?

Regel Nummer 1 ist, sich so viel wie möglich zu bewegen, um die Blutzirkulation in Gang zu halten.

- Bewegen Sie Ihre Füße so oft wie möglich.
- Beugen und strecken Sie Ihre Sprunggelenke.
- Stehen Sie auf und gehen Sie regelmässig den Gang auf und ab.
- Sitzen Sie nicht mit übereinander geschlagenen Beinen.
- Verzichten Sie auf Schlafmittel, weil Sie dann für mehrere Stunden fest einschlafen.

Denken Sie daran, viel Wasser zu trinken (ein Liter alle vier Stunden), weil der Kabinendruck sehr stark austrocknet. Haben Sie keine Scheu, Ihre Beine zu massieren (vom Knöchel zum Oberschenkel), um die Blutzirkulation zu unterstützen.

Diese Empfehlungen gelten natürlich genauso für lange Reisen mit dem Auto oder Zug.