

Was hilft wirklich gegen Flugangst – Medikamente und Maßnahmen

Sie leiden unter Flugangst oder haben Familienmitglieder, die betroffen sind? Dann sind folgende Tipps für Sie vielleicht die Urlaubsrettung. Es gibt nämlich eine Reihe von Möglichkeiten, die gegen die Flugangst empfohlen werden. Aber nicht alle sind für jeden Reisenden geeignet. Nachfolgend erfahren Sie, was sich empfiehlt, womit Sie kritisch sein müssen und was Sie vielleicht besser lassen.

Akupunktur gegen Flugangst

Akupunktur ist entgegen der weitverbreiteten Meinung keine Naturheilkunde. Sie hat ihren Ursprung in China und ist Teil der Schulmedizin. Westliches Medizinverständnis genügt jedoch nicht aus, sie zu verstehen, denn die Akupunktur funktioniert nach anderen Maßstäben. Dass sie funktioniert, gilt inzwischen auch im Westen als gesichert. Das Problem ist aber, einen Behandler zu finden, der sie beherrscht. Alles kann die Akupunktur übrigens nicht, wer Ihnen also verspricht, mittels Akupunktur alles heilen zu können, ist keine Person, die Vertrauen verdient. Die Dgfan ist die Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie, hier können Sie sich einen Arzt in Ihrer Region empfehlen lassen <http://www.dgfan.de/>. Auch Heilpraktiker befassen sich mit der Akupunktur. Der Bund deutscher Heilpraktiker <http://www.bdh-online.de/> vermittelt Ihnen seriöse und gut ausgebildete Fachkräfte in Ihrer Nähe. Der Akupunkteur sollte früh genug kontaktiert werden. Er führt eine gründliche Anamnese durch.



Das bedeutet, er oder sie stellt Fragen und führt eine körperliche Untersuchung durch. Im Anschluss werden Fragen gestellt. Nur so ist es möglich, eine fachgerechte Akupunktur durchzuführen. Akupunktur ist also keine „Medizin-to-go“, sondern erfordert viel Zeit. Die Flugangst wird als Angsterkrankung eingestuft, die nur selten ihre Ursache in einem lebensbedrohlichen Ereignis hat. Daher muss der Grund hinterfragt werden.

Auch die Akupunktur löst die Flugangst nicht sprichwörtlich in Luft auf. Aber sie kann es dem Betroffenen erleichtern, sie zu überwinden. Ob Sie nun daran glauben oder nicht, spielt bei der Akupunktur keine Rolle. Wenn Sie die Akupunktur aber ablehnen und sich nur für dieses Verfahren entscheiden, weil Ihr Partner oder Ihre Partnerin das will, dürfen Sie keine Erfolge erwarten, denn wer sich innerlich gegen eine Therapie sträubt, wird scheitern.

Die Art der Therapie spielt dann keine Rolle. Sie müssen die Angst loswerden wollen und bereit sein, Ihren Teil dazu beizutragen. Schaden haben Sie von der Akupunktur nicht zu erwarten. Aber möglicherweise eine Chance, ihr Problem in den Griff zu bekommen.

Die Behandlungsmöglichkeiten nach TCM (Traditionell Chinesische Medizin)

- Ohrakupunktur
- Elektroakupunktur

- Dauernadeln (1 Woche)
- Moxatherapie

Alkohol gegen Flugangst



Alkohol gegen die Flugangst gilt als „Geheimrezept“. Der Prosecco vor der Abreise, ein Whiskey im Flugzeug oder auch gleich die ganze Flasche. Alkohol kann beruhigen. Aber das ist nur da möglich, wo es sich um eine leichte Unruhe oder keine ernste Angst handelt. Alkohol ist nicht geeignet, psychologische Probleme zu lösen, im Gegenteil. Alkohol betäubt. Damit das der Fall ist, muss aber eine erhebliche Menge (je nach Verträglichkeit) konsumiert werden.

Das bedeutet, dass Sie regelrecht benebelt sein müssen, damit ihre Flugangst unterdrückt wird. So wird Sie kein Flugbegleiter an Bord lassen.

Auf gar keinen Fall sollten Sie an dieser Stelle tricksen und womöglich Beruhigungsmittel mit Alkohol einnehmen, auch keine pflanzlichen Mittel. Die Wirkung kann sich erheblich verstärken und in Kombination mit den Luftdruckschwankungen während des Flugs für gefährliche Reaktionen sorgen. Krampfende Fluggäste, die auf der Rückreise sind und bis in die Morgenstunden kräftig gefeiert haben, sind für Flugbegleiter ein häufiger Anblick. Ein solcher Zustand kann sich schnell zu einem echten medizinischen Notfall entwickeln. Mit Sicherheit wird aus einer solchen Erfahrung folgend die Flugangst beim nächsten Mal noch größer, denn Sie haben die Erfahrung eines echten Kontrollverlustes an Bord gemacht. Deshalb: Finger weg vom Alkohol bei Flugangst!

Homöopathie gegen Flugangst

Die Homöopathie behandelt „Ähnliches mit Ähnlichem“. Das bedeutet, dass ein Mittel verabreicht wird, das ursprünglich aus einer Substanz hergestellt wurde, die im Originalzustand eben diese Symptome beim Gesunden verursachen würde. Das sind bei der Flugangst vor allem:

- Unruhe
- Panik
- Herzrasen
- Übelkeit
- Schweissausbrüche
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

Es gibt nicht das eine Mittel aus der Homöopathie, mit dem sich die Flugangst bekämpfen lässt. Die Mittel wirken auch nicht dämpfend, sondern ausgleichend. Gegen echte Panikattacken wird die Wirkung nicht ausreichen. Außerdem ist es wichtig, dass ein Experte das passende Mittel verordnet. Er muss dazu eine gründliche Anamnese durchführen. Dabei

muss die Konstitution des Patienten berücksichtigt werden. Mittel, die besonders häufig verschrieben werden, sind:

- Aconitum D12
- Tabacum D12
- Belladonna D12

Aconitum empfiehlt sich vor allem bei akut auftretender Angst. Blässe und Schwindel sind weitere Symptome, die auftreten und der Betroffene hat das Gefühl, mit dem Betreten des Flugzeugs den größten Fehler seines Lebens zu begehen.

Tabacum eignet sich bei Flugangst, bei der der Fluggast über Übelkeit klagt. Die Gesichtsfarbe kann gründlich sein und er verlangt nach frischer Luft.

Belladonna ist angeraten, wenn der Flugreisende ein hochrotes Gesicht aufweist und unter Schweißausbrüchen leidet. Er ist außerdem völlig überreizt und kaum zu beruhigen. Die Potenz D12 ist für die einmalige Gabe gedacht. Mit der Einnahme können sich die Symptome deutlich reduzieren. Sie lösen sich aber nicht vollständig auf. Das kann dazu motivieren, mehr einzunehmen oder die Einnahme zu wiederholen, was eine falsche Entscheidung ist! Nicht jeder Flugreisende mit Flugangst schätzt die Homöopathie. Zwar ist es grundsätzlich unbedeutend, ob der Betroffene an die Wirkung glaubt oder nicht. Wer die Homöopathie aber ablehnt, wird sich gegen die Wirkung mindestens unbewusst wehren. Grundsätzlich muss jemand mit Flugangst Hilfe auch annehmen wollen.

Vorgehensweise für die Homöopathie



Flugreisende mit Flugangst, die sich für die Homöopathie entschieden haben, sind mit einer kleinen Notfallapotheke gut beraten. Einzelmittel sind sinnvoller als Kombinationspräparate. Im Ergebnis ist aber entscheidend, was besser hilft. Ansprechpartner ist ein ausgebildeter Heilpraktiker oder ein Arzt, der sich auf die Homöopathie spezialisiert hat. Tipps anderer Personen mit Flugangst können hilfreich, aber nicht die Basis für eine sinnvolle

Behandlung sein. Der Experte wird sicher ein Konstitutionsmittel verschreiben und dazu weitere, die für die jeweilige Symptomatik hilfreich sind. Homöopathische Mittel sollten nicht mit einem Metalllöffel eingenommen werden. Die Mittel lassen Sie bitte im Mund zergehen. Also nicht gleich schlucken oder kauen. Bei Kindern können sich die Globuli (Streukugeln) oder Tabletten auch in der Backettasche gut auflösen. Es ist wichtig, etwa 15 Minuten vorher und nachher nichts zu essen oder zu trinken, um die Aufnahme nicht zu stören. Koffeinhaltige Getränke sollten vorübergehend ganz gemieden werden. Sie sind aber sowieso in Verbindung mit Flugangst ungeeignet. Homöopathische Mittel sind auch als Tropfen erhältlich. Beachten Sie dabei bitte, dass Sie nicht mehr als 100 ml im Handgepäck transportieren dürfen. Andernfalls nimmt man ihnen ihr Medikament möglicherweise weg.