

Das macht die Flugangst mit Ihnen

Die Symptome der Flugangst können unterschiedlich stark sein. Wenn Ihnen vor dem Flug, oder während des Starts etwas mulmig ist, ist alles normal. Das geht vielen so und hängt mit der ungewohnten Situation zusammen. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen. Erst wenn Sie unter Ihren Gefühlen zu leiden beginnen, besteht Handlungsbedarf. Folgende Symptome sind typisch bei Flugangst:

- Schwitzen
- Herzrasen
- Hyperventilieren (schnelles Atmen)
- Magen-Darm-Beschwerden
- trockener Mund
- Gefühl der Panik bis hin zur Flucht

Die meisten Menschen kennen diese Gefühle nicht. Statistisch gesehen kennt zwar mehr als die Hälfte der Flugreisenden das mulmige Gefühl, doch nur wenige verlieren die Kontrolle über ihre Angst.

In schweren Fällen treten diese Symptome schon beim Gedanken an eine Flugreise oder beim Anblick eines Flugzeuges auf. Auch in einem solchen Fall müssen Sie etwas unternehmen.

Was ist eigentlich Flugangst genau?

Es gibt verschiedene Auslöser für die Flugangst. Versuchen Sie herauszufinden, welche Faktoren bei Ihnen die Ursache sein könnten:

- Platzangst
- Höhenangst
- schlechte Erfahrungen (Unruhiger Flug)
- Angst vor Absturz
- fehlendes Vertrauen in Piloten

Es wird ernst, der Flugtag ist da und was Sie tun können

Setzen Sie folgende Punkte um, damit Ihr Flug ein Erfolg wird:

- schlafen Sie sich ausreichend
- vermeiden Sie Hektik
- trinken Sie keinen Alkohol oder Kaffee
- essen Sie nur leichte Speisen
- ziehen Sie bequeme Kleidung an
- stecken Sie ein Bild vom Urlaubsziel ein
- lenken Sie sich mit einem guten Buch oder Musik ab
- unterhalten Sie sich mit den Fluggästen!

Ganz wichtig ist, dass Sie nach der Landung wirklich stolz auf sich sind. Sie haben Ihre Angst überwunden und sich einen Traum erfüllt. Der Rückflug wird Ihnen deutlich leichter fallen. Genießen Sie Ihren Urlaub!