

Auf Dienstreise mit dem Flugzeug

Welche Auswirkungen können Flugreisen auf die Gesundheit haben und was sollte man beachten?

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Text die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

In vielen Berufen ist es mittlerweile alltäglich, das Flugzeug als Transportmittel für In- und Auslandsreisen zu nutzen. Doch ein Flug - insbesondere ein Langstreckenflug - bedeutet für den menschlichen Körper eine gewisse gesundheitliche Belastung.



Folgende Faktoren sollten bei einer (dienstlichen) Flugreise beachtet werden:

Geringe Luftfeuchtigkeit

Da die Luft in der Flugzeugkabine sehr trocken ist, neigen die Schleimhäute zur Austrocknung. Dies ist nicht nur unangenehm, sondern begünstigt auch die Aufnahme von Krankheitserregern. Aus diesem Grunde sollte man während eines Fluges viel trinken. Statt zu Kaffee oder schwarzem Tee zu greifen, sollte man sich für Wasser oder Fruchtsäfte entscheiden. Auf Alkohol sollte ganz verzichtet werden, da er auf die Blutgefäße erweiternd wirkt.

Zur Befeuchtung der Nasenschleimhäute empfiehlt sich kochsalzhaltiges Nasenspray. Auch feuchtigkeitsspendende Nasensalbe hilft.

Geringerer Luftdruck

Da der Luftdruck im Flugzeug dem in einer Höhe von ca. 2.400 m an Land entspricht, muss der Körper sich beim Start und der Landung den Druckunterschieden entsprechend anpassen. Zum Druckausgleich hilft Gähnen, Schlucken und Kaugummikauen.

Sollten die Schleimhäute aufgrund einer leichten Erkältung angeschwollen sein, hilft ein abschwellendes Nasenspray vor dem Start und der Landung.

Bei stärkeren Erkältungen sollten Sie unbedingt vorher Ihren Hausarzt aufsuchen, um festzustellen, ob eine Flugreise möglich ist.

Zeitverschiebung

Bei einer Zeitverschiebung von mehr als acht Stunden empfiehlt es sich, bereits im Flugzeug (wenn möglich auch ein paar Tage zuvor) den Schlaf-Wach-Rhythmus dem am Zielort anzugleichen.

Die Zeitverschiebung erfordert bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten häufig eine Umstellung des Einnahmezeitpunktes. Die korrekte Einnahme sollte unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Auf Dienstreise mit dem Flugzeug

Welche Auswirkungen können Flugreisen auf die Gesundheit haben und was sollte man beachten?



Strahlenbelastung

Generell wird die Auswirkung einer erhöhten Strahlenbelastung während eines Fluges auf Menschen als gering eingestuft. Das Ausmaß der zusätzlichen Strahlenbelastung beim Fliegen hängt vor allem von der Flugdauer, der Flughöhe, der Flugroute und der Sonnenaktivität ab.

Ein Flug von Frankfurt nach New York (Flugdauer rund neun Stunden) und zurück führt zu einer durchschnittlichen effektiven Dosis von ca. 100 Mikrosievert. Dies entspricht einer Erhöhung von ca. 5 % der jährlichen mittleren Strahlenexposition.

Für Gelegenheitsflieger ist die zusätzliche Strahlenbelastung durch das Fliegen sehr gering und gesundheitlich unbedenklich; das gilt auch für Schwangere und Kleinkinder.

Thrombosegefährdung

Durch eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten und langes Sitzen kann die Blutzirkulation den Beinen eingeschränkt werden. Vorbeugend kann man diesem Mechanismus wie folgt entgegenwirken.

Einfache Übungen sind:

- Im Stehen auf den Zehen wippen
- Leichtfederndes Gehen auf der Stelle
- Im Gang auf und ab gehen

Beim langen Sitzen empfehlen wir...

- ...die Beine nicht übereinanderzuschlagen
- ...zwischen durch die Waden zu massieren
- ...die Schuhe auszuziehen und die Zehen abwechselnd zu spreizen und zu krallen
- ...die Füße abwechselnd anzuziehen und zu strecken

Generell ist die Aufnahme von viel Flüssigkeit (Wasser oder Fruchtsäfte) wichtig. Thromboserisikogruppen (Menschen mit Venenleiden, Herzkrankheiten, frisch Operierte oder ältere Personen) sollten rechtzeitig vor einem Langstreckenflug mit ihrem behandelnden Arzt besprechen, ob ggf. weitere Maßnahmen zur Thromboseprophylaxe erforderlich sind (z. B. medikamentöse Prophylaxe oder medizinische Stützstrümpfe).

Sofern Sie bereits Kunde bei evers sind, können Sie im Bedarfsfall einfach die zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit oder den zuständigen Betriebsarzt ansprechen oder unter den bekannten Daten kontaktieren.

Sie werden noch nicht durch evers im Bereich der Arbeitssicherheit und/oder Arbeitsmedizin betreut? Dann melden Sie sich gerne bei unserem Kundenservice:

Telefon: 0531 35444-65
Telefax: 0531 35444-55
Mail: vertrieb@eversonline.de

Bildquelle: [prostoolch](#) von [freepik](#)