

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Medizinische Tipps für Flugreisen  
**Autor:** Maire, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820753>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Medizinische Tipps für

Wer Ferien oder einen Auslandtrip plant, sollte sich gut vorbereiten, insbesondere für Flugreisen. Das Flugzeug gilt prinzipiell als sicheres und bequemes Transportmittel. Flugreisen können aber den Körper belasten und zu gesundheitlichen Problemen führen. Vor allem ältere Menschen sollten deshalb einige Regeln beherzigen oder sich allenfalls vor der Abreise medizinisch beraten lassen.



VON DR. MED. RENE MAIRE

## Vermeiden des Ohr-Barotraumas

Ein häufiges Problem bei Flugreisen bildet ein fehlender Druckausgleich zwischen dem Mittelohr und der Aussenwelt. Beim Steigflug entweicht wegen des Luftdruckunterschieds Luft aus dem Mittelohr über die Eustachische Röhre (Ohrtrumpete) in den Nasenrachen und so nach aussen, beim Sinkflug findet der umgekehrte Vorgang statt. Wenn der Druckausgleich gestört ist, was im Sinkflug der Fall sein kann und insbesondere dann auftritt, wenn man erkältet ist, dann führt dies zu einem unangenehmen Druckgefühl oder zu Schmerzen im Ohr. Selten kann sich ein Ohr-Barotrauma entwickeln: Trommelfelleinziehungen, evtl. Einblutungen ins Mittelohr oder sogar Trommelfellriss. Zur Vorbeugung soll in der Landephase der Druckausgleich erzwungen werden, z.B. mit Gähnen, Kauen (Kaugummi), Schlucken (Trinken) oder Pressen bei geschlossenem Mund und zugehaltener Nase (Valsalva-Manöver). Bei Erkältungserkrankungen empfiehlt es sich, Nasentropfen zu verwenden.

## Während des Fluges aufstehen und herumgehen

In den letzten Jahren wurde viel über das «Economy Class Syndrome» geschrieben. Mit diesem Begriff wird das Auftreten einer tiefen Beinvenenthrombose (Gerinnungsbildung in den Beinvenen) bei Langstreckenflügen bezeichnet, die auf ein zu enges Sitzen zurückzuführen ist. Ein besserer Begriff für dieses Syndrom ist «Traveller's Thrombosis», da das Problem nicht der Economy-Klasse vorbehalten ist. Beinvenenthrombosen können auch bei längeren Reisen im Auto, im Car oder in der Eisenbahn auftreten. Auch wenn die Immobilität als Risikofaktor klar anerkannt ist, ist bis heute nicht sicher bewiesen,

dass die Flugreise als solche ein zusätzliches Risiko für Thromboembolien darstellt. Ein deutlich erhöhtes Risiko haben Reisende, die bereits früher eine Thrombose oder eine Embolie gehabt haben oder die kurz vor dem Abflug operiert worden sind. Personen mit schwerer Herz- oder Lungenkrankheit, mit Beinkrampfadern, mit starkem Übergewicht, mit Gerinnungskrankheiten sowie starke Raucher, Tumorkrankheiten und schwangere Frauen haben ein leicht bis mässig erhöhtes Risiko.

Flugpassagiere ohne Risikofaktoren benötigen zur Prophylaxe keine Medikamente. Empfohlen sind gelegentliche muskuläre Betätigungen der Beine am Sitzplatz während des Flugs, z.B. Kreisen der Füsse oder Aneinanderpressen der Oberschenkel. Auch ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit aufzustehen und etwas herumzugehen. Trinken von genügend nichtalkoholischen Getränken und das Vermeiden von unbequemen Schlafpositionen sind weitere Tipps. Für Personen mit einem oder mehreren Risikofaktoren ist es sinnvoll, vor der Flugreise den Hausarzt aufzusuchen, welcher über den allfälligen Ein-

## GUT ZU WISSEN

| Thema            | Merkmale   |
|------------------|--|
| Reisekrankheit   | Beim Flug durch turbulente Luftzonen Auftreten von kaltem Sch weiss, Übelkeit, Erbrechen.  |
| Luftfeuchtigkeit | Die Kabinenluft ist sehr trocken, was gelegentlich das Wohlbefinden stören kann (u.a. gereizte Augen).   |
| Flugangst        | Einzelne Personen haben Angst vor Höhe, Eingeschlossenheit vor Wiederholung eines negativen Flugerlebnisses oder haben Lebensangst.                            |
| Tauchen          | Wenn Flugexposition kurz nach Tauchen mit Tauchgerät Gefahr der Druckfallkrankheit: Gelenkbeschwerden, Husten, Augenflimmern; extreme Form: Kreislaufversagen. |



# Flugreisen

satz von Stützstrümpfen und Spritzen mit niedrigmolekularem Heparin entscheiden wird.

## Bei Lungen- und Herzkrankheit den Arzt aufsuchen

Sind ältere Reisende beim Fliegen stärker gefährdet als jüngere Passagiere? Nicht unbedingt. Ein erhöhtes Risiko für eine Flugreise haben generell Personen, die eine spezifische Krankheit, insbesondere eine Lungenerkrankung oder Herzkrankheit, aufweisen. Diese sollten sich vor der Reise durch ihren Arzt beraten lassen. Verkehrsflugzeuge fliegen in Höhen, die für den Menschen ohne technische Hilfsmittel lebensfeindlich sind, doch in der Kabine herrscht gegenüber der Aussenluft ein erhöhter Druck, der einem Luftdruck von 2100 bis 2400 m/M entspricht. Die Frage, ob einem lungenkranken oder herzkranken Patienten eine Flugreise zumutbar ist, kann durch die Frage ersetzt werden: Ist dieser Person ein Höhengenaufenthalt auf ca. 2300 m/M zumutbar? Eine Probeexposition ist durch eine Fahrt auf einen der höheren Schweizer Pässe möglich. Spezialdienstleistungen wie Bereitstellung von Rollstühlen oder Sauerstoff für die Flugreise von kranken Passagieren sollten bereits bei der Buchung angemeldet werden.

## Den Jetlag aktiv bekämpfen

Nach Langstreckenflügen ist man oft müde, abgeschlagen, weist eine verminderte Leistungsfähigkeit auf und kann Durchschlafstörungen haben. Diese Symptome werden unter dem Begriff «Jetlag» zusammengefasst. Sie treten nach längeren Flügen auf und werden durch die damit verbundene Zeitverschiebung und das Überfliegen mehrerer Zeitzonen verursacht. Dabei kommt es zu einer Desynchronisation des Tag- und Nacht-Rhythmus. Generell kann bei Flügen Richtung Westen die Zeitverschiebung besser verarbeitet werden als bei Flügen in

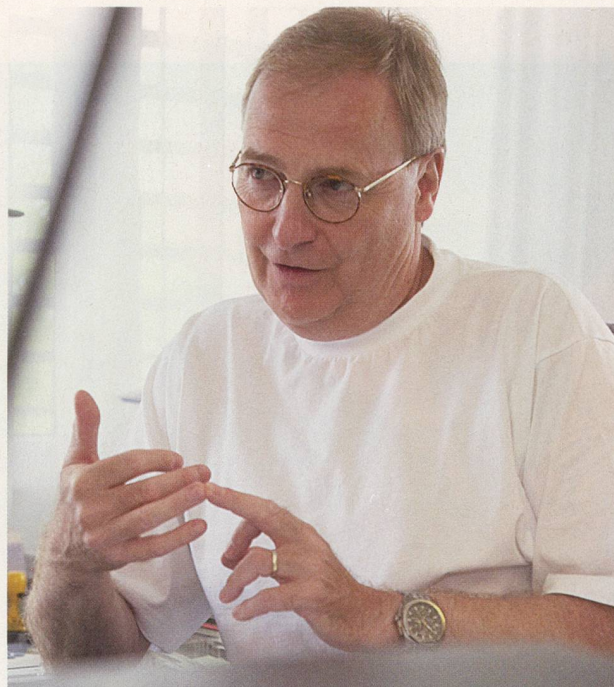


Foto: zVg

**Dr. med. René Maire**, Flugmediziner und Facharzt für Kardiologie sowie Innere Medizin, Stiftungsrat Pro Senectute Kanton Luzern.

östlicher Richtung. Um dem Jetlag entgegenzutreten, sind folgende Massnahmen hilfreich: Verschieben der Schlafenszeit ein bis zwei Tage vor Abflug Richtung neue Zeit, d.h. beim Flug westwärts geht man zu Hause spät, am Zielort nach Ankunft früh zu Bett, Richtung Osten umgekehrt, keine Schlafmittel nehmen und keinen oder nur wenig Alkohol trinken, Vermeiden von wichtigen Terminen und von anstrengenden Aktivitäten am Ankunftstag.

## Keine relevante Ozonbelastung

Kosmische Strahlung und Ozonbelastung sind für den Flugreisenden in der Regel kein Problem. Aufgrund von Messungen mit erhöhten Ozonwerten sind moderne Verkehrsflugzeuge seit einigen Jahren mit Ozonkatalysatoren ausgerüstet. Dies dient v. a. dem Schutz der Besatzung, welche vor Einführung dieser Massnahme z.T. über Kopfschmerzen, Augenreizungen, Beklemmungsgefühl und Hustenreiz geklagt hat.

Weitere flugmedizinische Aspekte sind in der Tabelle zusammengefasst. Bei Berücksichtigung der hier aufgeführten Tipps sollte die Flugreise zu einem problemlosen und – um es etwas modern auszudrücken – coolen Erlebnis werden.

### Empfehlungen

Ruhe, Fixieren eines Punktes mit den Augen oder Augen schliessen, evtl. Medikament vor dem Flug.

Genügend trinken, evtl. Ersatz Kontaktlinsen durch Ersatzbrille.

Gespräch mit dem Flight Attendant suchen. Bestimmte Fluggesellschaften bieten Seminare gegen Flugangst an.

Taucher-Richtlinien einhalten. Letzter Tauchgang muss mehr als 24 Stunden vor dem Flug zurückliegen.