

# Flugangst – Kein Grund zur Panik

Prof. C. Diehm

**Jeder sechste, so kann man regelmäßig lesen, leidet unter Flugangst. Manche weniger, andere mit regelrechten Panikattacken. Und immer wieder gibt es Angebote so genannter Medikamente, die dagegen helfen sollen. Doch helfen sie wirklich? Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.**

Aviophobie – also die Angst vorm Fliegen – ist wie jeder Angstzustand ein natürlicher Reflex des Körpers. Ängste schützen uns Menschen vor ungewohnten Situationen und konkreten Gefahren. Sie hilft unsere Sinne zu schärfen, Kräfte freizusetzen und so einen Angriff oder eine Flucht vorzubereiten.

Ähnlich verhält es sich auch mit der Flugangst, die teilweise bereits mehrere Tage vor einer Flugreise einsetzen kann, aber auch kurz vor dem Einsteigen ins Flugzeug oder während des Flugs. Typisch sind schweißnasse Hände, Herzrasen oder flache Atmung. Auch Magen- und Darmkrämpfe, Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen können als Symptome auftreten.

Bei der Sicherheit der heutigen Verkehrsflugzeuge besteht dazu kein rationaler Grund. Altbekannt ist der Spruch: Es passiert mehr auf dem Weg zum Flughafen als auf dem eigentlichen Flug. Doch rationale Gründe spielen bei unbegründeten Angstzuständen generell eine untergeordnete Rolle.

## Viel Fliegen hilft

Als typische Therapie bei spezifischen Phobien, zu denen auch die Aviophobie zählt, hat sich unter anderem die Konfrontation mit angstauslösenden Reizen bewährt. Darauf bauen mehr oder weniger direkt auch viele der zahlreichen Flugangst-Seminare auf, die inzwischen angeboten werden. Durch Erklärungen über die zahlreichen technischen Details des Fliegens und begleitete Flüge wird den Teilnehmern die Angst genommen.

Oder – wie es ein früherer Flugangst-Patient einmal formulierte: Viel Fliegen hilft, denn dann verlernt und vergisst man seine Angst.

## Gibt es Pillen gegen Flugangst?

Regelmäßig höre ich jedoch auch die Frage: Gibt es keine Pille gegen Flugangst. Schließlich wäre das doch die einfachste Lösung.

Natürlich kann man bei Flugangst Beruhigungsmittel verschreiben. Auch rezeptfreie Mittel wie Baldrian oder Melisse werden häufig empfohlen. Aber ganz ehrlich: Davon halte ich nicht viel. Zum einen haben diese Mittel Nebenwirkungen und können sogar

abhängig machen. Zum anderen lindern sie die Symptome nur kurzfristig. Ganz besonders möchte ich vor angeblichen Wundermitteln aus dem Internet warnen. Sie können sogar gesundheitsschädliche Substanzen enthalten.

Bereits vor einigen Jahren hat eine Studie sogar gezeigt, dass Medikamente bei mehr als zwei Dritteln keinerlei Besserung der Flugangst brachten, oftmals verstärkten sie die Angst sogar.

## Fliegen Sie stressfrei

Stattdessen empfehle ich in Fällen nicht ganz so ausgeprägter Flugangst eher, die Reise so entspannt wie eben möglich vorzubereiten und durchzuführen. Dazu zählt leichte Kost vor dem Flug, der Verzicht auf Kaffee und Alkohol, Ablenkung durch beruhigende Musik oder ein gutes Buch und vieles mehr, was Ihnen helfen kann, zu entspannen. Und scheuen Sie sich nicht, das Boden- oder Bordpersonal über Ihre Flugangst zu informieren. Sie alle sind darin geschult, Ihnen zu helfen. Oft bekommen Sie so einen Platz mit mehr Beinfreiheit gegen die bedrückende Enge oder oberhalb der Tragflächen, wo Sie eventuelle Turbulenzen am wenigsten spüren.

Lassen Sie sich durch eine Flugangst auf keinen Fall die Freude am bevorstehenden Urlaub trüben. Und suchen Sie, falls die Angst besonders schlimm ist und sich zu einer Panik ausweitet, unbedingt auch das Gespräch mit Ihrem Arzt.