

Einige nette, sehr ernsthafte Überlegungen und Tipps von  
**Birgit, alias catmando** [www.univie.ac.at/a9703131](http://www.univie.ac.at/a9703131)

## Wie überlebe ich einen Langstreckenflug?

Nach über hundert überlebten Langstreckenflügen hier meine Strategien für Euch.

1	Vorbereitung.....	1
2	Kleidung .....	1
3	Gesundheit .....	2
4	Außerdem:.....	2
5	Gepäck:.....	3
6	CHECKLISTE FÜR DAS HANDGEPÄCK .....	3

### 1 Vorbereitung

- Zuerst mal die Wahl des Sitzplatzes: Mittelsitze sind natürlich von vorneherein zu vermeiden, die Vorteile eines Fensterplatzes liegen darin, daß man sich gemütlich in eine Ecke kuscheln kann, beim Aufstehen muß man jedoch über ein bis zwei andere Personen kraxeln, bei einem Gangplatz vermeidet man dies, jedoch gibt es auch nichts zum anlehnen.
- Kauft Euch eine dieser aufblasbaren Kopfstützen, die schauen zwar sehr dumm aus, sind aber sehr bequem.
- Grundsätzlich könnt ihr für (fast) jeden Flug Sitzplätze reservieren (ausgenommen Charterflüge), nützt diese Gelegenheit, damit es am Flieger dann kein Gejammere gibt.
- Abgesehen davon gibt es bei manchen Fluglinien die Gelegenheit, 24 Stunden vor Abflug einzuchecken, wer dies eine Stunde vor Abflug tut, ist selber Schuld, wenn er zwischen einem Baby und einem 200 kg Mann sitzen muß.
- Die sehr begehrten Sitzplätze am Notausgang werden erst am Flugsteig vergeben, besonders interessant sind diese für sehr große Menschen, ich jedoch mag sie gar nicht, da ich meine Beine nirgends abstützen kann (etwa am Sitz vor mir ;-).
- Zum Essen und Trinken gibt's natürlich auf jedem Langstreckenflug etwas, nehmt Euch aber eine 1,5 l Flasche stilles Wasser mit, die Luftfeuchtigkeit an Bord ist fast gleich null und der Körper lechzt fast nach Flüssigkeit, also immer wieder Wasser (!) oder evl. Apfelsaft gespritzt trinken. Kohlensäure bläht auf, also sollte man sie vermeiden!
- Daß es Spezialessen gibt, sollte sich inzwischen herumgesprochen haben, jedoch beschränken diese sich nicht nur auf vegetarisches Essen, sondern es gibt eine [riesige Auswahl](#). Das ganze sollte man aber mindestens (!!!) 24 Stunden vor Abflug bestellen.

### 2 Kleidung

- Toll und sexy muß man während des Fluges nicht aussehen, denn dies kann u.U. sogar ungesund sein. Zieht Euch was lockeres Warmes an, enge

Klamotten fördern Thrombosen, kurze Röckchen und Ähnliches führen zu Blasenentzündungen, denn am Flieger kann es mitunter saukalt sein.

- Ich habe immer einen Fleesepulli und eine Jogginghose dabei, außerdem ein paar dicke Socken und Schlapfen, damit ich nicht bei jedem Ausflug zur Toilette wieder die Schuhe anziehen muß (barfuß ist ja ekelig).

### **3 Gesundheit**

- Kurz noch zur Thrombose: laßt Euch keine Thrombosespritzen aufschwätzen (es sei denn, es ist medizinisch wirklich notwendig), geht einfach ein bißchen im Flieger spazieren (nicht während des Services, sondern wenn nichts los ist), trinkt sehr viel stilles Wasser (mindestens einen viertel Liter pro Flugstunde) und die Thrombose wird keine Gefahr darstellen. Wer will, kann auch Thrombosestrümpfe tragen, ich persönlich finde diese recht unbequem.... Aspirin hat bekanntlich eine blutverdünnende Wirkung, einfach 1 - 2 Tage vorher und am Abflugtag eine Aspirin einnehmen.
- Alkoholische Getränke an Bord trocknen den Körper aus und wirken viel schneller, "saufer" sollte eigentlich Tabu sein! Ich trinke aber recht gerne nach dem Essen ein Digestiv, damit ich leichter am Flieger einschlafen kann.
- Mir platzen auf Langstreckenflügen häufig ganz dünne Äderchen in der Nase, da die Luft so trocken ist, deshalb habe ich immer einen Salznasenspray dabei (von Abtei, glaub ich, gibt's bei Bipa). Die Kontaktlinsen sollten schon vor Beginn des Fluges rausgenommen werden, greift lieber zu den Brillen und nehmt Augentropfen mit.
- Außerdem habe ich auch einen Feuchtigkeitspray, z.B. von Nivea dabei und sprühe mich damit immer wieder ein, damit die Haut nicht austrocknet.
- Wer verschnupft ist, sollte auf einen Flug verzichten, da die Gefahr besteht, daß das Trommelfell platzen könnte. Wenn es sich aber nicht vermeiden läßt, dann kauft Euch Nasen-Ohren Tropfen.
- Praktisch: Reinigungstücher zum erfrischen und Hände putzen.
- Wer gerne an Bord schlafen möchte, sollte neben dem aufblasbaren Kopfkissen vielleicht auch eine Augenmaske und Ohropax mitnehmen! Für Raucher gibt es in der Apotheke Nicorette-Inhalatoren, die wirklich wirken...
- Damit ich mich nach stundenlangem Flug nicht ganz ekelig fühle, nehme ich Zahnbürste und -pasta, Deo, ein kleines Handtuch und Haarbürste mit.

### **4 Außerdem:**

- Ich rate Euch, die Sicherheitsgurte IMMER angelegt zu lassen; falls ihr an Bord schlafen solltet, achtet darauf, daß die Sicherheitsgurte sichtbar geschlossen ist, damit Euch niemand wecken muß, wenn es zu Turbulenzen kommen sollte.
- Verzichtet auf zu viel Handgepäck! Erstens ist viel Handgepäck nicht erlaubt und zweitens ist es mir immer viel zu mühsam, jede Menge Zeug durch den Flughafen zu schleppen.
- Nehmt was zum lesen mit (aber nicht die gesamte Bibliothek) und vielleicht auch etwas Musik

**5 Gepäck:**

- 20 kg sind meistens das Maximum (außer etwa in Business oder First Class oder Gastarbeitertarife), ein paar Kilo darüber werden meistens toleriert, aber bei allem über 25 kg sollte man schon damit rechnen, bezahlen zu müssen... und das nicht wenig! Bei "normalen" Fluglinien, also nicht low cost carrier kann 1 kg nach Australien 60 € kosten...
- Befestigt auf jedem Koffer einen Anhänger mit Namen und Heimadresse, denn es passiert, daß Koffer verloren gehen und nicht mehr zuordenbar sind (wer hat keinen schwarzen Samsonite Koffer?). Wenn aber ein Namensschild am Koffer ist, wird dieser an die angegebene Adresse gesendet.

**6 CHECKLISTE FÜR DAS HANDGEPÄCK**

aufblasbare Kopfstütze  
lockere warme Kleidung  
Schlafpen  
Augentropfen  
Feuchtigkeitsspray  
Reinigungstücher  
Zahnbürste, -pasta  
Handtuch, Haarbürste  
Lesestoff

eine große Flasche stilles Wasser  
Socken  
Salznasenspray  
Brillen  
Nasen-Ohren Tropfen  
Ohropax / Augenmaske  
Deo  
Walkman  
Reiseproviant

**GUTE REISE !!**