AUCH INTERESSANT von Taboola

OSKAR LAFONTAINE

Rot-Rot als Option

EXPERTENRAT – JOHANN JUNGWIRTH

Wer nicht exponentiell denkt, droht unterzugehen

LUFTHANSA-CHEF CARSTEN SPOHR

„Das ist kein gesunder Zustand"

UMSTRITTENE GESCHÄFTE BEI DER DEUTSCHEN BANK

Fünf von sechs Händlern gehen

ANZEIGE

EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

So fliegen Sie entspannter

von: Curt Diehm
Datum: 06.10.2017 17:05 Uhr

PREMIUM Für Manager stellen häufige Langstreckenflüge eine erhebliche Belastung dar – nicht nur wegen des Jetlags. Doch wer einige kleine Regeln beachtet, reist entspannter. Die Vorbereitung dafür beginnt schon vor dem Abflug.

DER HANDELSBLATT-EXPERTENRAT

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Klaus Kaldemorgen

Facebook Twitter Google+ Xing Linkedin

0

0

Reisende am Flughafen

Vorbereitung ist alles, das gilt auch beim Fliegen.

(Foto: dpa)

Am 13. Oktober ist Welt-Thrombose-Tag. Dabei geht es auch um eine der großen Gefahren des Fliegens. Über den Wolken ist die Wahrscheinlichkeit besonders hoch, dass sich ein Blutgerinnsel in den Beinvenen löst und Lunge oder Herz verstopft, mit den bekannten, oft dramatischen Folgen.

Dies bringt mich zu der Fragestellung, was Führungskräfte tun können, um den erheblichen Strapazen beim Fliegen, insbesondere auf der Langstrecke, entgegenzuwirken. Digitalisierung und Video-Konferenzen haben es ja bislang nicht geschafft, dass sich gerade das oberste Management die Mühsal des Reisens ersparen kann.

Bei Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko, die beispielsweise Krampfadern haben oder bereits eine Thrombose erlitten haben, ist der ärztliche Rat relativ einfach: Sie verhindern eine Reisethrombose mit einer Heparinspritze in den Bauch vor dem Flug. Neuerdings gibt es statt Spritzen auch Tabletten, die die gleiche Wirkung haben.

Sie können zudem mit anderen Tricks vorbeugen, um nach einem Interkontinentalflug nicht völlig gerädert aus dem Flieger zu steigen.

Sich so viel wie möglich während des Fluges zu bewegen ist so eine Maßnahme. Kleine Gymnastikübungen, wie die Zehenspitzen und die Fersen anzuheben und zu senken, lockern die Gliedmaßen, beschleunigen den Rückfluss des Blutes zum Herzen und sind eine aktive Thromboseprophylaxe. Man kann auch im Stehen in den Zehenstand gehen oder die Schultern kreisen. Natürlich sollten Gymnastikübungen so ausgeführt werden, dass sie die anderen Fluggäste nicht belästigen.

Clever reisen beginnt schon vor dem Abflug. Buchen Sie einen Gangplatz, da können Sie die Beine besser ausstrecken und unkompliziert aufstehen. Ideal sind Plätze zwischen den Tragflächen, dort spürt man Turbulenzen am wenigsten. Frühzeitig am Flughafen zu sein schont die Nerven. Nichts stresst am Anfang einer Geschäftsreise mehr als die latente Gefahr, den Flieger zu verpassen.

Langstreckenflüge bieten die Chance zu schlafen, gerade wenn es sich um Over-Night-Flüge handelt. Erfahrene Vielflieger greifen häufig zur Unterstützung des Schlafs zu Melatonin. Dies kann helfen, aber am besten in Absprache mit Ihrem Arzt. Die Einnahme von Melatonin ist nicht so harmlos, wie viele denken. Aufblasbare Nackenkissen, Schlafbrillen, Ohrenstöpsel und dicke Socken sind probate Reisebegleiter, die Sie besser schlafen lassen. Kopfhörer mit „Noise cancelling"-Funktion sind ideal. Wenn Risikofaktoren für eine Reisethrombose vorliegen, sollte auf Schlaftabletten komplett verzichtet werden.

Klaus Kaldemorgen ist Fondsmanager bei der Anlagesparte der Deutschen Bank, Deutsche Asset Management, und einer der bekanntesten Börsenstrategen Deutschlands. Hier schreibt er über die Entwicklung an den Finanzmärkten. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Gregor Gysi
Gregor Gysi ist eines der bekanntesten Gesichter der europäischen Linken und gilt als die Stimme des Ostens. Mit klaren Worten und rhetorischem Witz schreibt er über die deutsche Politik. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Nora Heer
Nora Heer ist Gründerin und Geschäftsführerin von Loopline Systems. Mit mehr als zehn Jahren Erfahrung im Bereich Personal und Management von Organisationen hat sie den Aufbau unterschiedlichster Unternehmen vom Start-up bis zum Konzern mitgestaltet und begleitet. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Klaus Hansen
Klaus Hansen ist Managing Partner der Personalberatung Odgers Berndtson. Hier schreibt er über aktuelle Themen rund um Topmanager, Führung und Karriere. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Curt Diehm
Prof. Dr. med. Curt Diehm ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik in der Nähe von Baden-Baden und lehrt als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Hier schreibt er über alles rund ums Thema Gesundheit. mehr...

Bloß keinen Alkohol!

Jetlag ist eine extrem lästige Nebenwirkung von Langstreckenflügen. Um schnell wieder in den normalen Tag-Nacht-Rhythmus zu kommen, empfiehlt es sich bei Ankunft nach Möglichkeit sofort in die Sonne oder zumindest ans Tageslicht zu gehen. Passen Sie sich den lokalen Zeitzonen an und widerstehen Sie dem Drang, beispielsweise tagsüber nach Ankunft erst mal ein, zwei Stunden zu schlafen.

Wer Probleme mit dem Druckausgleich hat, sollte beim Abheben und Landen der Maschine Kaugummi kauen. Das wirkt unangenehmem Druck im Ohr ebenso entgegen wie entsprechende Nasensprays oder Nasentropfen, die die Nasen- und Gehörgänge freihalten. Die Luftfeuchtigkeit sinkt in der Kabine auf nur drei Prozent. Die gewohnte Luftfeuchtigkeit beträgt im Vergleich etwa 70 Prozent. Deshalb empfiehlt es sich, jede Stunde mindestens einen Viertelliter Wasser zu trinken. Auch eine Feuchtigkeit spendende Handcreme sollte man anwenden.

Neben viel Wasser trinken ist leichte Kost der zentrale Tipp für die Nahrungsaufnahme auf Langstreckenflügen. Weniger ist hier mehr. Ein voller Bauch fliegt nicht gerne. Eiweißreiche Kost beispielsweise verzögert den Schlaf, Kohlenhydrate fördern ihn. Leichte vegetarische Gerichte sind ideal. Und vermeiden Sie Alkohol. Man kann auf Langstreckenflügen gut beobachten, dass einzelne Gäste sich fröhlich aus der Bar mit Hochprozentigem bedienen lassen. Falsch! Diese Passagiere laufen Gefahr, das kurzzeitige Hochgefühl mit einem besonders unangenehmen Flug zu bezahlen.

Wer diese Regeln verinnerlicht, reist entspannter. Ein Risiko lässt sich hingegen bei Vielfliegern nicht ausschließen. Die erhöhte Strahlendosis hoch über den Wolken addiert sich mit der Zeit. Dies ist der Grund, weshalb für Piloten und Flugbegleiter strikte Arbeitszeiten und Altersgrenzen gelten. Den Grenzwert wird zwar auch ein sehr mobiler Manager nicht erreichen, dennoch sind die Belastungen gerade für ältere Führungskräfte, die immer viel unterwegs waren, nicht von der Hand zu weisen. Also am besten doch frühzeitig prüfen, ob Sie bei jedem Meeting in Asien, den USA oder Afrika wirklich persönlich dabei sein müssen. Jeder Flug, den Sie nicht bestreiten, ist gut für Ihre Gesundheit.

Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.

CURT DIEHM

Curt Diehm
Ärztlicher Direktor / Max-Grundig-Klinik

»Alle Beiträge von Curt Diehm anzeigen.

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Constanze Hintze
Constanze Hintze ist Vermögensverwalterin, Buchautorin und Geschäftsführerin von Svea Kuschel + Kolleginnen und hat sich auf Finanz- und Vermögensberatung für Frauen spezialisiert. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Katharina Nocun
Katharina Nocun ist Ökonomin, Bloggerin und Bürgerrechtlerin und schreibt über Politik im digitalen Zeitalter. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Johann Jungwirth
Johann Jungwirth ist Ingenieur und als Chief Digital Officer bei Volkswagen für die Digitalisierung und die Entwicklung selbstfahrender Fahrzeuge im Konzern verantwortlich. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Pamela Reif
Pamela Reif, 20, ist Social-Media-Influencerin, Autorin und Unternehmerin. Ihre Hobbys Fitness, Mode und Beauty hat sie zum Beruf gemacht und teilt ihre Leidenschaft täglich mit ihrer Online-Community. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Sabine Schonert-Hirz
Dr.med. Sabine Schonert-Hirz, bekannt auch als Dr. Stress, ist Expertin für Stressmanagement, Burnoutprophylaxe und Digitale Stressbalance. mehr...