

Fit im Flug

- 6 Tipps für (Viel-) Flieger

von Slatco Sterzenbach Lebenskraft,
Wessling*



Fliegen gehört zur Tagesordnung, ob im Business-Bereich oder beim Urlaubs-Trip. Damit aber auch die Gefahren, die durch eine derartig ungewohnte „Belastung“ für den Körper entstehen. Ob trockene Schleimhäute, die Reizhusten oder Nasenbluten hervorrufen oder sogar oft tödlich verlaufende Embolien durch fehlende Bewegung auf Langstreckenflügen. Dabei lässt sich so manche körperliche Belastung verringern. Gewusst wie, liefern kurze Energiekicks die nötige Power.

Seit über 8 Jahren gibt Slatco Sterzenbach Vorträge in Firmen, studierter Diplomsportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation, zu den Themen Burnout-Prävention und Performance im Job und im Leben. Natürlich ist auch er ständig mit dem Flieger unterwegs: Vom Unternehmenssitz in Wessling zum Marathon nach Berlin, vom Vortrag in Stockholm oder zu einem Kongress nach Los Angeles in Californien und weiter zum Mehrtagesseminar für Führungskräfte eines DAX-Unternehmens. Der „Bewegte Mann“ organisiert mit seiner Firma STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH nicht nur Healthmanagement–Consulting für internationale Großfirmen, sondern hat mittlerweile auch über 6.500 Trainer weltweit ausgebildet. Wie kein anderer schafft er es, die Tricks der Leistungssportler für jeden Menschen nutzbar zu machen - so auch geschehen in nachfolgenden Tipps für (Viel-) Flieger.

1. Wasser marsch

Wir Menschen bestehen zu 65 – 70% aus Wasser. Doch gerade durch die Klimaanlage in Flugzeugen wird der Haut und der Lunge viel Feuchtigkeit entzogen. Der Blutfluss ist verlangsamt, was zu Thrombosen führen kann. Deswegen ist eine ausreichende Versorgung mit Wasser absolut notwendig. Am idealsten ist es, schon vor dem Flug möglichst genügend zu trinken (der Urin sollte durchsichtig sein) – als Richtwert gelten 40 ml Wasser !!! pro kg Körpergewicht. Damit sind Sie auch für wichtige Marathonsitzungen gerüstet.

2. Strümpfe stützen

Je älter wir werden, desto schlechter werden unsere Venen. Der venöse Rückstrom ist teilweise durch insuffiziente Venenklappen verlangsamt und verschlechtert. Dicke aufgequollene Füße nach Flügen sind ein Hinweis auf einen schlechten venösen Rückstrom. Hierdurch kann das Thromboserisiko steigen. Stützstrümpfe komprimieren die äußeren Venen, so dass die tiefen Venen mehr Blut bekommen. Durch den Druck von außen steigt die Rückstromgeschwindigkeit.

3. Bewegung ist die beste Therapie

Im Flugzeug sitzen wir auf begrenztem Raum. Natürlich können wir hier nicht unser übliches Bewegungsprogramm absolvieren. Ebenso natürlich lassen sich aber auch kleine Übungen während des Fluges einbauen, die unseren kompletten Organismus stärken:

- Bei Verspannungen in der oberen Nackenmuskulatur können Sie aktiv etwas dagegen tun: stützen Sie sich auf den beiden Armlehnen ab, die Arme komplett durchgestreckt und lassen Sie die Schultern durchrutschen, so dass Ihre Schultern an den Ohren liegen; und nun schieben Sie die

Schultern nach unten; dadurch wird die untere Nackenmuskulatur kontrahiert und die obere reflektorisch entspannt.

- Fersenheben mit aufgestütztem Oberkörper: auch die Anspannung der Wadenmuskulatur hilft dem venösen Rückstrom.
- Hände zusammendrücken bringt die Brustmuskulatur zur Anspannung.
- Sie können im Sitzen eigentlich fast alle Muskeln zur statischen Anspannung bringen, also in einer Gelenkposition langsam den Druck aufbauen.
- Auch die Beine können Sie entweder gegen ein Kissen zusammendrücken oder gegen Ihre Hände auseinanderdrücken.

4. Der Gorilla lässt grüßen

Vielleicht waren Sie schon länger nicht mehr im Zoo? Gehen Sie bei Gelegenheit wieder einmal hin und beobachten Sie die Gorillas. Diese klopfen sich auf die Brust, um Ihre Power zu zeigen – sei es den jüngeren Artgenossen oder uns Menschen gegenüber. Dieses Klopfen der Thymusdrüse bringt schnelle Energie. Und keine Angst, falls andere Passagiere Sie komisch anschauen, oft machen nach kurzer Erklärung mehr Passagiere mit, als sie denken. Und wenn nicht, tun Sie es einfach auf der Toilette ohne Zuschauer.

5. Ein Satz „heiße Ohren“

Wussten Sie, wie viele Stimulierungspunkte Sie an den Ohren haben? Wenn Sie sich müde und erschöpft fühlen, verpassen Sie sich einfach mal einen Satz „heiße Ohren“. Durch das Reiben werden viele Reflexpunkte am Ohrtrand aktiviert – Sie werden schnell wach und munter.

6. Heiße Hände und kühles Gesicht

Ein Flug kann je nach Verweildauer in der Kabine ganz schön anstrengend sein. Hinzu kommen die Wartezeiten beim Ein- bzw. Auschecken sowie bei der Gepäckausgabe. Ob während des Fluges oder einfach nur mal so dazwischen: ein kurzes Abspritzen mit kaltem Wasser (viele schwören auch auf Thermalwasser-Sprays) und eine warme Handdusche bringen Sie wieder auf Fordermann.

Wenn´s mal wieder etwas länger dauert...

Ist es nur der 2-Stunden-Trip mit dem Flugzeug, steckt man das Ganze ja noch leicht weg – bei Langstrecken-Flügen sieht alles etwas anders aus. Wer schon einmal 9 Stunden oder mehr in einem Flugzeug verbracht hat, weiß, dass irgendwann der bequemste Sitz ungemütlich wird, die Luft trotz Klimaanlage bei 200 Passagieren nicht mehr die frischeste ist und man früher oder später einfach nur noch „raus“ will. Folgende Tipps helfen bei Langstrecken-Flügen:

1. Trinken Sie Milch mit Honig - Melatonin trägt zum besseren Nickerchen im Flugzeug bei.
2. Nehmen Sie entsprechende Entspannungs-CDs mit. Es gibt spezielle „Hemisphärensynchronisations-Musik“, mit der man schneller in den Tiefschlaf fällt.
3. Nehmen Sie zwischendurch Bewegungspausen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Stehen Sie auf und laufen Sie ein wenig im Gang herum.
4. Die Rückenstreckübung: Bauch einziehen, Po anspannen und sich lang ziehen, als ob ein Faden am Kopf ziehen würde, das streckt und entlastet die Wirbelsäule. Die Flüssigkeitsversorgung der Bandscheiben ist verbessert.
5. Equipment für einen langen Flug: spezielles u-förmiges Kopfkissen, Augenklappe, Kopfhörer und mp3-Player oder CD-Player.
6. Machen Sie, wenn möglich vorher Sport, dann sind sie etwas erschöpft und die Wahrscheinlichkeit, dass sie unruhig werden, ist geringer.
7. Nehmen Sie ein Feuchtigkeitsspray für das Gesicht mit, das erfrischt und senkt das Risiko, sich zu erkälten.
8. Auch eine Nasencreme kann sehr hilfreich gegen die Austrocknung der Nasenschleimhäute wirken.

9. Warme Socken und Kleidung sind ratsam, denn oft zieht es bei Langstrecken-Flügen kalt an den Füßen.
10. Entweder auf der Toilette oder im Sitz (wenn es ihnen nicht peinlich ist) können Sie Kraftübungen machen: Kniebeuge, Liegestütz gegen die Wand oder einfach nur Wadenheben im Stehen bei einem Plausch mit der Stewardess.
11. Zwischendurch macht das Dehnen von Beinstrecker- und Beinbeugermuskulatur Sinn, um elastisch und voller Energie zu bleiben.
12. Das Dehnen der Nackenmuskulatur im Sitz zwischendurch sorgt Verspannungen vor.
13. Lesen Sie positiv anregende Literatur, wie z.B. Die 10 Geheimnisse des Glücks“ von Adam Jackson oder „der perfekte tag“ von Herrn Sterzenbach persönlich.

Fliegen macht Spaß! Stellen Sie sich nur mal vor, man müsste noch mit dem Schiff über den „großen Teich“ schippern. Hätten Sie soviel Zeit? Sicher nicht, wenn es darum geht, Business-Kontakte zu pflegen oder die geplante Urlaubszeit eben nicht im Transportmittel, sondern am Ziel zu verbringen. Genießen Sie also die Zeit an Bord und geben Sie Ihrem Körper und Geist die Möglichkeit, das Beste daraus zu machen.

7.390 Zeichen mit Leerzeichen

Abdruck honorarfrei
gegen Beleg an:
Slatco Sterzenbach

* Weitere Informationen erhalten Sie bei:
STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH
Geschäftsführer Slatco Sterzenbach
Gautinger Strasse 13 c
82234 Wessling
Email: office@lebenskraft.com
Homepage: www.lebenskraft.com

Autoreninfo

Slatco Sterzenbach - Impulsgeber für mehr Lebenskraft

Jahrgang 1967, ist der „Ironman“ unter den Speakern: Der Diplom-Sportwissenschaftler und Autor mehrerer Bestseller ist siebenfacher IRONMAN™-Finisher und berät Weltmeister, Olympiasieger und Firmenvorstände.

Nach mehr als 25 Jahren Praxis in den Themen Gesundheit, Prävention und Leistungsfähigkeit gilt Slatco Sterzenbach als führender Experte für Spitzenleistungen, der selbst lebt, was er lehrt. Slatco Sterzenbach berät DAX-Unternehmen wie Allianz, Beiersdorf und Deutsche Telekom sowie weitere renommierte Unternehmen wie Microsoft und GlaxoSmithKline und trainiert deren Mitarbeiter in puncto Erfolg. Durch seine Seminare und sein Consulting erreicht Slatco Sterzenbach einen sensationellen Return on Investment.

Menschen begeistern - als Gesundheitsexperte und Motivationstrainer

Slatco Sterzenbach bringt wertvolle Erfahrung aus über 1.300 Seminartagen ein. Weltweit wurden über 6.500 Trainer von ihm aus- und weitergebildet. Mit den beiden Bestseller-Büchern „365 Tage fit“ und „der perfekte Tag“ hat er sich über die Fachwelt hinaus einen Namen gemacht.

Unternehmen fast aller Branchen und Größenordnungen setzen auf Slatco Sterzenbach und seine Firma STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH, um ihr betriebliches Gesundheitswesen zu optimieren und ihren Mitarbeitern Orientierung zu geben in allen Fragen der Gesundheitsförderung - von der Work-Life-Balance bis zur Burn-out-Prävention.



Buchtipps

SLATCO STERZENBACH: „der perfekte tag“ - Die richtige Energie zum richtigen Zeitpunkt

256 Seiten, gebunden, vierfarbig

ISBN: 978-3-453-12108-9

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | CHF 34,90