

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Lange Flugreisen mit Vorsicht geniessen  
**Autor:** Baeschlin, Konrad  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724370>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.02.2025

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

# Lange Flugreisen mit Vorsicht geniessen



Heute sind Reisen in ferne Länder zur Selbstverständlichkeit geworden. Doch gerade ältere Personen sollten gewisse Vorsichtsmassnahmen treffen.

*Text und Bild  
von Konrad Baeschlin*

**Reisen in ferne Länder sind für manche von uns zur Selbstverständlichkeit, ja sogar zu einem festen Bestandteil des Lebens geworden. Doch reisen heisst auch Risiko und in der heutigen Zeit nicht selten Stress. Wir haben hier ein paar wichtige Ratschläge für Fernreisen zusammengestellt, die man besonders als älterer Mensch beachten sollte.**

**O**b im Briefkasten oder am Bildschirm, die Ferienangebote der Reiseveranstalter scheinen täglich noch verlockender zu werden. Eine Woche Karibik für 900 Franken «alles inbegriffen» oder ein achttägiger Fernost-Flug mit Rundreise durch Malaysia für 1500

Franken. Solche verführerischen Offer-ten gibt es zuhauf, und wer trotzdem lieber im eigenen Land bleibt, ärgert sich vielleicht, dass er als umweltbe- wusster Nahziel-Ferienmacher manch- mal mehr bezahlen muss als diejeni- gen, die zu Dumpingpreisen um die halbe Welt jetten.

Doch wie immer man darüber den- ken mag, Tatsache ist, dass es diese Preisknüller nun einmal gibt und mit ihnen auch immer mehr Leute, die solche Reisen buchen. Wer zu ihnen gehört, sollte nicht vergessen, dass mit dem Alter auch die Belastung der Zeit- verschiebung – der sogenannte Jetlag – für den Körper zunimmt. Professor Dr. Robert Steffen, Mitglied der Schweizeri- schen Arbeitsgruppe für reisemedizini- sche Beratung erklärt dazu: «Gerade für ältere Leute ist es nicht empfehlens- wert, schnell für ein paar Tage in eine ganz andere Zeitzone und ein anderes Klima zu wechseln. So angenehm und wohltuend manche Erholungsziele auch sind, man sollte darauf achten, zwei, drei Wochen oder länger dort zu verbringen, damit sich der Körper in al- ler Ruhe an die Umstellung gewöhnen kann.»

Zu einem weiteren Risikofaktor kann die Wahl und die «Klasse» des Trans- portmittels werden. Während in der günstigsten Beförderungs-Kategorie, den Carfahrten, Sitzkomfort wie Bein- abstand zum Vordersitz immer besser geworden sind und auch Bahnreisende heute in der 2. Klasse recht bequem rei- sen, kann man dies von den Airlines nicht behaupten. Heutzutage sind vie- le Flugzeuge in der Economy-Klasse viel zu eng bestuhlt. Bei ein- oder zweistün- digen Flügen kann man dies noch ver- kraften, doch im Langstreckenverkehr ist es eine Zumutung – und sogar eine nicht ungefährliche. So warnte die renommierte englische Tageszeitung «Times» gar in einem Leitartikel über die Gefahr bei Langstreckenflügen, spe- ziell in den Eco-Klassen. Zitiert wurden englische Ärzte und Flugpassagiere im Zusammenhang mit Thrombose-Fällen und der dadurch möglichen und oft tödlichen Lungen-Embolie – hervor- gerufen durch langes, enges Sitzen in Flugzeugen.

Auch Steffen kennt dieses Throm- bose-Syndrom zur Genüge. «Solch le- bensbedrohlichen Reiseauswirkungen kommen leider immer wieder vor», er- klärt er und rät: «Genügend Flüssigkeit aufnehmen, damit das Blut bei extre- mer Trockenheit während eines Lang- streckenflugs nicht eintrocknet. Das soll aber nicht nur Kaffee und Alkohol sein, denn dies führt wiederum zu einer massiven Ausschwemmung. Zweitens sollte man immer wieder aufstehen und im Flugzeug auf und ab gehen, auch wenn dies das Bordpersonal nicht besonders schätzen sollte. Unbedingt zu vermeiden sind Gepäckstücke zwi- schen den Beinen oder so, wie es er- laubt ist, unter dem Vordersitz zu ver- stauen, und damit die Beinfreiheit noch mehr einzuschränken. Steffen empfiehlt auch beim Sitzen, soweit es möglich ist, gymnastische Übungen zu machen. Die Swissair war hier vorbild- lich und produzierte ein Bord-Video, das solche Übungen am Platz demonst- rierte. Leider wird dieses Video zurzeit nicht mehr gezeigt.

Steffen empfiehlt Leuten mit Krampf- adern oder solchen, die schon einmal eine Thrombose hatten, Stützstrümpfe zu tragen oder in schwereren Fällen den

Arzt vor Antritt einer Flugreise zu kontaktieren. Dieser könnte dann eventuell kurzfristig eine Blutverdünnung für den Flug vornehmen.

Was Medikamente angeht, so warnt der Experte vor falschem Packen. Steffen: «Viele ältere Leute brauchen vom Arzt verschriebene Medikamente. Wichtig ist, dass man die Reiseapotheke oder zumindest die Hälfte der Medikamente im Handgepäck mitnimmt. Kommen die aufgegebenen Gepäckstücke nämlich zu spät oder überhaupt nicht am Zielort an, erspart man sich so grosse Probleme.»

### Nützliche Ratgeber für die nächste Reise

Die Schweizerische Gesundheitsstiftung Radix an der Stampfenbachstrasse 161 in 8006 Zürich ist Herausgeberin eines handlichen medizinischen Reiseratgebers. Die 48 Seiten umfassende Broschüre passt in jede Jackentasche und enthält klare Informationen über alles, was man für eine grössere Reise beachten sollte. Das heisst Klarheit über vorbeugende Massnahmen, wie, wo und wann welche Impfungen notwendig oder empfehlenswert sind, Adressen von Impfähzten der ganzen Schweiz, Notfallnummern im Ausland, aber auch viele allgemein nützliche Tipps. Die Broschüre, für die auch Professor Robert Steffen als Mitautor verantwortlich zeichnet, wird jedes Jahr à jour gebracht und ist für Fr. 4.50 plus Porto bei der erwähnten Zürcher Adresse erhältlich.

Kostenlos ist eine andere gleichformatige Broschüre vom Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten in Bern. Sie enthält allerlei nützliche Tipps über Geld, Zoll, Tiere, Fotografieren, das Checken von Versicherungsleistungen im Ausland usw. Zu finden sind auch die wichtigsten Adressen, wenn Hilfe benötigt wird. Zu beziehen beim Eidgenössischen Departement für Auswärtige Angelegenheiten (EDA), Bundesgasse 18, 3003 Bern, Tel. 031 322 21 11.

Sonderangebot für ZEITLUPE-Leser/innen:

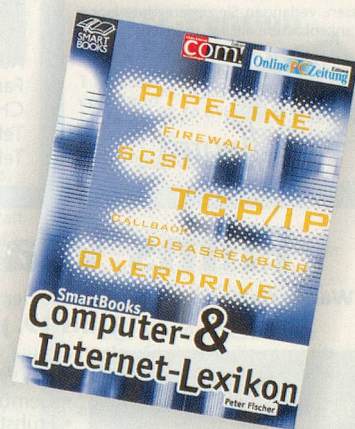
**ZEITLUPE**  
Leser-Service

## Internet und Computer für Leute ab 50



### Profitieren Sie jetzt!

Wenn Sie sich jetzt für das Buch «Internet und Computer für Leute ab 50» zum Preis von Fr. 55.– entscheiden, schenkt Ihnen die ZEITLUPE das praktische «Computer- & Internet-Lexikon» im Wert von Fr. 23.– dazu. Darin finden Sie auf 300 Seiten klare Definitionen zu über 3200 Fachbegriffen.



### Gut informiert

Auch ältere Menschen interessieren sich immer mehr für Computer im Allgemeinen und Internet im Speziellen. Doch wo holt man sich das Grundwissen oder vertiefende Informationen dazu? Das neu erschienene Buch «Internet und Computer für Leute ab 50» von SMART BOOKS schafft Abhilfe speziell für ältere Menschen: Auf 245 Seiten werden alle Aspekte rund ums World Wide Web einfach verständlich beschrieben und übersichtlich dargestellt.

### Bestellung

Ich profitiere vom Zeitlupe-Sonderangebot und bestelle

\_\_\_\_\_ Exemplare des Buchs «Internet und Computer für Leute ab 50» à Fr. 55.–

Dazu erhalte ich (in gleicher Anzahl) **gratis** das «Computer- & Internet-Lexikon» im Wert von Fr. 23.–

Die Porto- und Versandkosten betragen Fr. 8.– je Bestellung.

Name _____	Vorname _____
Strasse/Nr. _____	PLZ/Ort _____
Datum _____	Unterschrift _____

Bestelltalon bitte vollständig ausgefüllt senden an:  
Verlag ZEITLUPE, Computer-/Internetbuch, Postfach 642, 8027 Zürich.

Die Auslieferung erfolgt mit Rechnung direkt durch SmartBooks Publishing AG, Kilchberg.