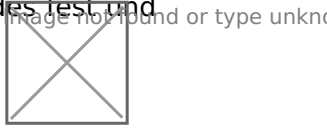


# Flugangst

**Beitrag von „Talida“ vom 21. Juli 2004 21:28**

Mir ist auch schon mulmig, wenn ich an den nächsten Flug denke. Mir helfen immer folgende Dinge:

- vor dem Flug viel Zeit im Flughafen nehmen; herumgehen; Starts und Landungen beobachten; durch die Geschäfte streifen
- während des Flugs: essen, essen, essen; einen Wein trinken; lesen; reden
- Beim Start und bei der Landung kralle ich mich immer an der Hand meines Freundes fest und



schließe die Augen bis es vorbei ist. Das sind für mich die schrecklichsten Momente.

Ich kenne auch jemanden, der vor längeren Flügen starke Beruhigungsmittel nimmt. Dazu solltest du aber wirklich einen Arzt befragen und evtl. die Wirkung vor dem Flug einmal austesten. Mir wird von dem Zeug nämlich schlecht, so dass ich bisher darauf verzichte.

Guten Flug!

strucki