

# Flugangst

## Beitrag von „Schnuppe“ vom 20. Juli 2004 21:17

Hallo,

am sonntag ist es endlich so weit, ich fliege in den urlaub...problem: ich leide unter extremer flugangst. der letzte flug ist knapp acht jahre her, bis dato habe ich jeden weiteren flug vermieden. nun haben wir aber einen gpnsteigen flug nach malle bekommen und da hab ich dann gedacht okay, versuchs nochmal, doch seitdem die sache gebucht ist, kireg ich immer häufiger panikattacken, wenn ich an sonntag denke, wenn ich im fernsehen ein flugzeug sehe, schalte ich um bzw. mir wird schlecht.-

wem geht es noch so bzw. wer weiß rat??

habe von einer bekannte gehört, dass sie immer ein beruhigungsmittel nimmt (tavor). soll wunder wirken. habe mcih in der apotheke erkundigt und die sgaten mir, dass dies ein beruhigungsmittel ist, dass in der psychotherapie unterstützend eingesetzt wird. jetzt bin ich ein wenig verunsichert...habe angst vor nebenwirkungen etc.

schnuppe

---

## Beitrag von „Fabula“ vom 20. Juli 2004 22:45

Hallo Schnuppe!

Das beste wird sein, du gehst zu einem Arzt und erkundigst dich da, ob du ein Medikament nehmen kannst und welches.

Versuch, cool zu bleiben. Drück dir die Daumen.

Fabula

---

## Beitrag von „Heli“ vom 21. Juli 2004 15:48

Hi Schnuppe,

ich kann Deine Angst verstehen, auch ich bin nicht ganz frei von Flugangst....trotzdem wage ich mich immer wieder ins Flugzeug. Ich denke mal, Du wirst nicht alleine fliegen? Mir hat immer die Ablenkung durch die anderen geholfen. Meistens fliege ich mit meinem Freund und der darf mich - ganz gegen unsere Gewohnheiten 😊 - richtig zuquatschen und ne' Menge Fragen stellen. Wenn Du mit mehreren Leuten fliegen solltest, umso besser. Erzähl jedem von Deiner Panik (schämen muss man sich nun wirklich nicht!) und bitte sie, Dich nicht aus den Augen zu lassen und für ordentlich Abwechslung zu sorgen! Manchmal genügt nur der richtige Humor und ein Lachen, um die Angst zu dämpfen.....

Viel Erfolg (und gehe mal in einer ruhigen Minute die Statistik der Wahrscheinlichkeit für Flugzeugabstürze durch....jede Autofahrt müsste Dich eigentlich mehr ängstigen!!) 😄

Liebe Grüße und viel Spasss auf Malle! 😎

Heli

---

### **Beitrag von „Shopgirl“ vom 21. Juli 2004 17:27**

Hallo

hast du schon mal die Notfalltropfen aus der Bachblütentherapie versucht 😞

Ig shopgirl

---

### **Beitrag von „löwe“ vom 21. Juli 2004 18:31**

Ich habe auch Flugangst!!!!

Nur beim letzten Mal war ich ziemlich betrunken - und da ging es...

Ist das vielleicht eine Alternative für dich?

löwe

---

### **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

---

### **Beitrag von „musikatz“ vom 22. Juli 2004 19:49**

Liebe Schnuppe!

1.) tavor ist ein starkes Beruhigungsmittel, wird auch bei Panikattacken eingesetzt.

Bei der Ersteinnahme zeigen sich relativ starke Nebenwirkungen wie Schwindel, verschwommenes Sehen, etc.

Und, tavor kann schnell zur Abhängigkeit führen...

Sicherlich gibt es für Dich besseres, und sei es nur der doppelte Cognac! Bewußtes Atmen oder bewußte Ablenkung, hoffentlich zusammen mit liebe- und verständnisvoller Begleitung.

2.) Flugangst lässt sich wirkungsvoll behandeln - natürlich nicht 3 Tage vor Abflug ;)...

Trotz der Schwierigkeiten wünsche ich Dir eine gute Reise!

---

### **Beitrag von „Talida“ vom 11. August 2004 11:53**

Ergänzung nach entspanntem Kurzflug von Paris aus:

Habe erfolgreich Baldrian-Tabletten getestet. Drei Stück eine Stunde vor dem Flug und ich hatte keine Probleme mit Start und Landung! Kann gar nicht glauben, dass die Dinger tatsächlich geholfen haben ... Vielleicht war ich auch einfach so übermüdet, dass mir alles egal war.

Image not found or type unknown



Bin jedenfalls froh über die erste positive Flugerfahrung, die mir Mut für die Herbstferien macht, wo ich mehrere Stunden im Flieger sitzen werde.

strucki