

Wie man beim Fliegen gesund bleibt

Wir alle kennen jemanden, der aus dem Urlaub mit einem unerwarteten Souvenir nach Hause geflogen ist: einer Erkältung oder einem Virus. Es mag den Anschein erwecken, dass man beim Fliegen krank werden kann, aber das stimmt nicht unbedingt. Sie können Vorkehrungen treffen, um das Risiko einer Ansteckung während eines Fluges zu verringern. Es ist besser, sich an Daten zu orientieren als sich auf Hörensagen zu verlassen, rät der Spezialist für Infektionskrankheiten Dr. Steven D. Mawhorter. Die Leute glauben, dass die Benzinpreise vor Feiertagen immer steigen, aber die Daten zeigen, dass die Preise vor Feiertagen gleichermaßen steigen und fallen. Die ...



Wir alle kennen jemanden, der aus dem Urlaub mit einem unerwarteten Souvenir nach Hause geflogen ist: einer Erkältung

oder einem Virus. Es mag den Anschein erwecken, dass man beim Fliegen krank werden kann, aber das stimmt nicht unbedingt. Sie können Vorkehrungen treffen, um das Risiko einer Ansteckung während eines Fluges zu verringern.

„Es ist besser, sich an Daten zu orientieren als sich auf Hörensagen zu verlassen“, rät der Spezialist für Infektionskrankheiten Dr. Steven D. Mawhorter. „Die Leute glauben, dass die Benzinpreise vor Feiertagen immer steigen – aber die Daten zeigen, dass die Preise vor Feiertagen gleichermaßen steigen und fallen. Die gleiche selektive Erinnerung kann auch für Flugreisen und Krankheiten gelten“.

Im Folgenden nimmt Dr. Mawhorter Stellung zu acht weit verbreiteten Annahmen über Flugreisen und unsere Gesundheit.

1. Die Luft im Flugzeug ist voller Keime

Falsch. Auf der Rollbahn sitzend mag die Luft im Flugzeug stickig erscheinen, weil sie (durch HEPA-Filter mit hoher Partikeleffizienz) umgewälzt wird, damit wir nicht nach Treibstoff riechen. Das ändert sich, wenn man in große Höhen kommt. Die Hälfte der Luft in einem Flugzeug in 12.000 Meter Höhe kommt von außerhalb des Flugzeugs und ist absolut steril. (Sie enthält keine Mikroben!) Die restliche Luft wird mit HEPA-Filtern mit hoher Partikeleffizienz gefiltert, ähnlich denen, die in kritischen Krankenhausbereichen verwendet werden. Und Flugbegleiter werden nicht häufiger krank als die Allgemeinheit.

2. Sie werden krank, wenn ein anderer Passagier im Flugzeug krank ist

Nicht unbedingt. Sie können einer Krankheit ausgesetzt sein, wenn Sie unmittelbar neben, vor oder hinter jemandem sitzen, der eine Erkältung, eine Grippe oder (in seltenen Fällen) etwas Ernsthafteres hat. Nach Angaben der Centers for Disease Control and Prevention sind Erkrankungen als direkte Folge von

Flugreisen jedoch eher ungewöhnlich. Denken Sie daran, dass eine jährliche Gripeschutzimpfung der beste Weg ist, einer Grippe vorzubeugen, selbst wenn Sie ihr ausgesetzt sind.

3. Sie werden krank, wenn Sie neben einem kranken Passagier sitzen

Nicht, wenn Sie vorsichtig sind. Wenn Sie Ihren Husten abdecken, sich die Hände waschen und die Hände vom Gesicht fernhalten, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich mit Keimen anstecken (oder diese verbreiten). Die Verwendung von Händedesinfektionsmittel nach dem Berühren von Oberflächen, die von anderen berührt wurden, wird ebenfalls empfohlen, um Krankheiten zu vermeiden. (Achten Sie nur darauf, dass Ihre Flasche weniger als die nach den Sicherheitsrichtlinien zulässige Menge von 100 ml enthält!) Handdesinfektionsmittel-Tücher sind ebenfalls eine einfache und flugzeugfreundliche Möglichkeit, Ihre Hände sauber zu halten und Risiken zu verringern.

4. Wenn Sie sich im Flugzeug nicht angesteckt haben, werden Sie es wahrscheinlich am Flughafen tun.

Möglicherweise. Das vermehrte Zusammentreffen von Menschen auf einem Flughafen birgt ein gewisses Risiko. Wenn Sie für einen Flug abgefertigt werden oder durch die Abfertigungshalle gehen, kommen Sie wahrscheinlich mit mehr Menschen – und mehr potenziell kontaminierten Oberflächen – in Kontakt als sonst. Dies ist die wichtigste Zeit, um sich die Hände mit Wasser und Seife oder einem Handdesinfektionsmittel zu reinigen.

5. Guter Schlaf hilft Ihnen, Infektionen zu vermeiden

Richtig. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit, eine Erkältung zu bekommen, bei weniger als sieben Stunden Schlaf größer ist als bei acht oder mehr Stunden Schlaf. Überlegen Sie, wie Sie vor, während und auf dem Heimweg von einer Reise mehr Ruhe bekommen können. Wenn Sie nicht vorausschauend planen, kann es leicht passieren, dass Sie in der Nacht vor der Reise lange aufbleiben. Bei langen Flügen können Schlafmasken, Ohrstöpsel oder Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung und ein kleines Kissen den Schlaf fördern.

6. Die Einnahme von Vitaminen schützt Sie vor Infektionen während des Fluges

Unwahrscheinlich. Ein beliebtes Vitamin-Mineralstoff- und Kräuterpräparat behauptet, das Infektionsrisiko während des Fluges zu verringern, aber es gibt keine Daten, die diese Behauptungen stützen. Kleine zusätzliche Dosen von Vitamin C oder D können nicht schaden, aber eine gute Handhygiene ist wirksamer, um Infektionen zu vermeiden.

7. Sie können einen Jetlag mit Kohlenhydraten und Koffein vermeiden.

Falsch. Es gibt eine Menge Gerüchte über Koffein und Kohlenhydrate, aber es gibt keine Daten, die zeigen, dass irgendwelche „Heilmittel“ gegen Jetlag tatsächlich funktionieren. Eine Sache, die nicht hilft, ist Alkohol zu trinken, um im Flugzeug einzuschlafen. Alkoholkonsum fördert die Dehydrierung, und Dehydrierung verschlimmert den Jetlag.

8. Der Gedanke, dass man beim Fliegen krank wird, erhöht die Wahrscheinlichkeit

Falsch. Angst macht Sie nicht krank, aber sie wird Ihre Reise mit Sicherheit beeinträchtigen. Ergreifen Sie die oben genannten

proaktiven Präventionsmaßnahmen, um sich zu schützen und Stress abzubauen.

Bevor Sie die Hausmittel nutzen

Unsere Artikel sind zwar immer gut recherchiert und medizinisch geprüft, jedoch können wir nicht voraussagen, welche Allergien, Medikamente und Nebenwirkungen bei Kombination mit verschiedenen Mitteln auftreten können. Deswegen sollten Sie immer alle Artikel zu Hausmittel mit Vorsicht genießen. Wir haben in jedem Artikel auch entsprechende Warnhinweise angebracht, sodass Sie sich auch gut informieren können.

Vertrauen in das Hausmittel

Der größte Effekt ist immer der Placebo-Effekt. Unser Körper kann erstaunliches bewirken, wenn wir uns tatsächlich in der Tatsache verlieren, dass ein vermeintliches Hausmittel tatsächlich wirkt, oder eben nicht. Zum Beispiel gibt es unzählige Studien, die belegen, dass die verabreichten Mittel eine höhere oder niedrigere Wirkungsweise hatten, je nach dem, wie die Einstellung des Patienten zur Wirksamkeit eingestellt war.

Welche Hausmittelwirken wirklich?

Um das herauszufinden benutzen Sie am Besten unsere intelligente Suchfunktion, oder stöbern durch die Kategorien. Wir haben unsere Überschriften stets so gewählt, dass Sie von vornherein erkennen, ob es ein Artikel zur Wirksamkeit, oder ein aufklärer Artikel gegen die Wirksamkeit des Hausmittels ist. Da wir ständig neue und aktualisierte Artikel herausbringen, können wir die Anzahl der Hausmittel nicht exakt festlegen, da wir sonst jeden Beitrag erneut überarbeiten müssten. Deswegen nahmen wir die 10 als eine schöne Summe. Manchmal gibt es nur 4 oder 5 Hilfsmittel und manchmal 20.

Omas Tipps als Hausmittel

Hören Sie auf Ihre Oma. In über 80% der Studien konnten „Omas Tipps“ tatsächlich als wirksam nachgewiesen werden. Ihr erster Anlaufpunkt sollte also entweder die Oma, oder Ihre Erinnerung an Ihre Worte sein, was das Thema Hausmittel, Akne

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Hausmittel"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki