

# Fit im Flug

Schwere Beine, verspannter Rücken und noch lange kein Land in Sicht. Klingt ganz nach dir? Mit diesen Tipps vergehen deine Wehwehchen an Bord wie im Fluge.

Text **Meryem Rezgui**

**K**aum sitzt du im Flieger und hast dich zwischen Nackenkissen und Kopfhörer eingerichtet, da fängt es an zu zwicken. Deine Schultern spannen, die Beine werden schwer – und du hast noch neun Stunden vor dir.

«Langstreckenflüge sind eine echte Herausforderung für unseren Körper», weiss Danny Birchler, Dozent für Bewegung und Rehabilitation. Der Grund dafür ist simpel: Unser Körper ist nicht dafür gemacht, stundenlang still dazusitzen – weder im Büro noch in 10 000 Metern Höhe. Die Kombination aus Bewegungsmangel, eingeschränkter Blutzirkulation und trockener Kabinenluft holt uns über den Wolken schnell ein. Die Muskeln verspannen sich und der Kreislauf kann ins Wanken geraten.

## Stay hydrated

Vor allem die geringe Luftfeuchtigkeit an Bord macht unserem Körper zu schaffen. Sie entzieht ihm viel Flüssigkeit – das wirkt sich nicht nur auf den Kreislauf aus, sondern auch auf unser Bindegewebe. «Durch den Flüssigkeits- und Bewegungsmangel verkleben die Faszien und wir fühlen uns steif und verspannt», so Birchler. Um dem entgegenzuwirken, braucht es zum Glück keinen Sprung ins kalte Wasser. Es hilft schon vor und während des Flugs regelmässig zu trinken – idealerweise Wasser. Mindestens genau so wichtig

ist Bewegung. Klar, niemand erwartet von dir, dass du alle zehn Minuten eine Turnübung im Mittelgang aufführst und dabei das Flugpersonal verärgerst – doch es lohnt sich, jede Gelegenheit zu nutzen. Wie etwa der Gang zur Toilette, der sowieso unvermeidbar ist. Und auch wenn sich dein:e Sitznachbar:in in Richtung Schüssel beugt, kannst du dir an Ort und Stelle die Beine vertreten, während du darauf wartest, dich wieder in den mittleren Sitz zu quetschen. Wer nicht aufstehen möchte oder kann, hat noch andere Optionen. Denn bereits im Sitzen lassen sich einfache Mobilisationsübungen durchführen. Danny Birchler hat hierzu 21 Übungen erstellt, die du bequem auf deinem Sitz machen kannst (siehe QR-Code).

Und nun noch eine kleine Weisheit zum Schluss: Dein Flug beginnt nicht erst beim Abheben der Maschine, sondern schon am Gate. Wer es sich nämlich bereits dort auf einer der Sitzmöglichkeiten gemütlich macht, verschenkt wertvolle Bewegungszeit. «Dabei verlängern wir unnötig die Phase der körperlichen Inaktivität», so der Experte. Sinnvoller sei es, einfache Dehnübungen oder einen Spaziergang durch die Gänge des Flughafens zu machen. Denn seien wir mal ehrlich: Das Schlendern durch den Duty-free-Shop ist nicht nur für spontane Fehleinkäufe gut, sondern auch für den Kreislauf. ■

**DANNY BIRCHLER**

**EXPERTE**



Dozent und Ausbilder für die REHA-PilatesCare-Ausbildung an der SWISS Sporttherapieschule in Spreitenbach AG

