

Polen streicht Düsseldorf

Die angeschlagene Fluggesellschaft LOT streicht mit Beginn des Winterflugplanes Ende Oktober weitere Deutschland-Routen. Nicht mehr angeboten wird auch die Verbindung nach Düsseldorf.

Mehr Madrid ab Düsseldorf

Airberlin fliegt ab Düsseldorf öfter nach Madrid. Die spanische Hauptstadt wird ab 13. Januar 2014 täglich um 7.50 Uhr von Düsseldorf aus angefliegen. Zurück geht es um 11.10 Uhr.

Von Weeze nach Warschau

Warschau kommt wieder auf den Flugplan von Weeze. Ryanair startet dann neu nach Warschau. Ab Köln/Bonn will Ryanair demnächst angeblich nonstop nach Teneriffa Süd fliegen.

Vom Rhein nach Gazipasa

Erstmals steuert SunExpress ab 5. November ab Düsseldorf auch den Gazipasa Airport an. Der Flughafen liegt nahe der Badeorten Alanya und Side, jeweils dienstags, donnerstags, samstags.

Ab Düsseldorf nach Australien



In Düsseldorf bequem bei Ethiad einsteigen und dann über das Drehkreuz Abu Dhabi weiter ins Känguru-Land Australien. Airberlin-Partner Ethiad will das Angebot an Australien-Flügen im kommenden Jahr ausbauen. Nach der Auslieferung der ersten A380 gibt es ab Abu Dhabi weitere Flüge nach Sydney und Melbourne. Insgesamt hat Ethiad zehn Riesen-Jets bestellt. Der Golf-Carrier will zudem Perth als weiteres Ziel in Australien ins Streckennetz aufnehmen und die Frequenzen nach Melbourne und Brisbane erhöhen.

Mit dem Zug zum Flug

Nicht alle wissen es: Ganz bequem mit dem Zug zum Flug, auch vom Hauptbahnhof Düsseldorf aus. Auf der AIRail Strecke sind Flugreisende in nur 72 Minuten am Flughafen Frankfurt. Zur Auswahl haben hat man täglich bis zu 12 Hin- und Rückfahrten.



Gleich geht es los. Noch die Koffer abgeben. Und dann wird gestartet. Viele Passagiere werden im Flug Angst haben. Das muss nicht sein. FOTO: DENISE OHMS

Nie mehr Stress am Himmel

Was Mental-Trainer Frank Max allen rät, die nicht gerne fliegen

Immer, wenn ein Flugzeug startet, ist auch die Angst an Bord. Viele Passagiere leiden über den Wolken. Jeder Flug ist für sie wie ein Fluch des Himmels. Kann die Flug-Angst besiegt werden? Wir sprachen mit Mentaltrainer Frank Max.

Wie viele Leute leiden am Himmel eigentlich unter Flugangst? Flugangst ist weit verbreitet. Dabei ist Angst eine völlig natürliche Reaktion, die mit unserem Sicherheits- und Kontrollbedürfnis sowie unserem Stress-Pegel verbunden ist. Ein wenig Angst ist ganz normal, denn Flugreisen sind sehr stressig und die Wahrscheinlichkeit, Angst zu spüren steigt mit zunehmendem Stresspegel. Insofern ist es normal, dass die Mehrzahl der Flugreisenden gestresst und ängstlich ist. Nach der Landung verfliegt die Anspannung der Mitreisenden oft spürbar.

Kann man denn etwas dagegen tun? Zum Glück ja! Stress-Reduzierung hilft dabei, Angst zu vermindern. Vorabend-Check-In, rechtzeitige Anreise, stilles Wasser, Atem- und Entspannungsübungen sowie der Gedanke, dass der Flug der sicherste Teil der Reise ist, können helfen. Bei ernsthaften Angststörungen ist an eine Flugreise ohnehin nicht zu denken. Aber selbst schwere Fälle sprechen auf eine (kognitive) Verhaltenstherapie oder Hypnosetherapie gut an und es besteht meist eine gute Aussicht auf Heilung. Wenn die Angst mit körperlichen Symptomen einhergeht, sollte auf jeden Fall ein Arzt oder ein Psychotherapeut aufgesucht werden.

Was geschieht mit Menschen, die die Ängste verlieren möchten? Der Betroffene lernt im Angstbewältigungstraining vor allem Atem- und Entspannungstechniken sowie aktive Methoden zur Angstkontrolle (z.B. den Gedankenstopp). Gerade im Flugzeug hilft das Wissen darum, selbst etwas tun zu können, besonders gut. Da Angst

mit dem Stresspegel korreliert, können Entspannungsverfahren und Atemtechniken Linderung bringen. Angst entzieht uns scheinbar die Kontrolle. Daher wird sie auch schon mal als „Annahme Nicht Gültiger, Scheinbarer Tatsachen“ bezeichnet. Gegenmaßnahmen sollten daher auf einen Rückgewinn von Kontrolle und Ruhe abzielen.

Pillen und Alkohol sollte man also nicht nehmen? Angstlösende Medikamente machen sehr schnell abhängig, frei verkäufliche Mittel (z.B. gegen Reiseübelkeit) können teils erhebliche Nebenwirkungen auslösen. Alkohol hilft nur scheinbar, das eigentliche Problem wird hiermit verlagert. Außerdem führt er zu einem Wassermangel im Körper, der ein zusätzlicher Stressauslöser ist.

Und wenn die Angst trotz aller Bemühungen immer wieder zurückkommt? Ist die Angst stärker als unsere Bemühungen, Ruhe und Kontrolle zurück zu erlangen, kann ein Psychotherapeut, in manchen Fällen auch ein gut ausgebildeter Heilpraktiker für Psychotherapie helfen. Es gibt keinen Grund, sich zu schämen, eine solche Hilfe anzunehmen, da inzwischen ein Großteil der Bevölkerung unter irgendeiner Art von Angst leidet und die Inanspruchnahme kompetenter Hilfe etwas ganz Normales ist. Wir kaufen unsere Brötchen ja auch nicht online, weil wir fürchten, mit dem Besuch beim Bäcker einzugestehen, dass wir nicht backen können. Wenn der Gang zum „Seelenklempner“ schwer fällt, kann ein Betroffener zuerst ach einen erfahrenen Coach aufsuchen, der Vermittlung von „Anti-Stress-techniken“ bei der Suche nach der korrekten fachlichen Hilfe unterstützen kann.

Wolfgang Ibel

Weitere Infos gibt es hier: www.chancenmanager.biz/starthilfe.html

Nervenbündel an Bord: Wenn die Angst mitfliegt

Ich bin sehr häufig mit dem Flieger unterwegs. Auf fast jedem Flug sitzt jemand mit Flugangst neben mir, einige Mitreisende benehmen sich vor und während des Flugs wie die Axt im Walde. Sowohl die Nervenbündel als auch die Wüteriche verwandeln sich häufig nach der Landung in herzliche und freundliche Menschen, die einen erfolgreichen Tag oder einen schönen Urlaub wünschen.

Flugangst gehört zu dem recht komplexen Angststörungen. Am ehesten würde man sie den Phobien zuordnen, da sie mit einem konkreten Auslöser, dem Fliegen, verbunden ist. Es treten körperliche Symptome auf, wie Mundtrockenheit,

Bauchschmerzen, Hitzewallungen, Beklommenheit. Es kann auch eine Mischform sein, denn durch die geschlossene Kabine, die engen Sitze und das Fehlen fast jedweden Einflusses bzw. aller Kontrolle auf die Situation hat das Angsterleben Ähnlichkeiten mit der Klaustrophobie.

Flugangst sollte nie ignoriert werden und unbehandelt bleiben. Wie bei allen Phobien kann es zur Generalisierung kommen. Das bedeutet, dass sich die Angst auf ähnliche Situationen überträgt. Wer will schon Panikattacken erleben, wenn er im Bus, im Kino oder im allzu engen Konferenzraum sitzt, nur weil er/sie seine Flugangst zu lange unbehandelt ließ?

Frank Max



Frank Max (45) ist, Coach, Mentaltrainer und Heilpraktiker für Psychotherapie in Düsseldorf

Ganz viel Applaus, Applaus für den Kapitän...

Das kennt jeder Urlauber aus den Fliegern, die nach Spanien, in die Türkei oder Griechenland düsen. Nach der Landung gibt es tosenden Applaus. 79 Prozent, ergab eine Umfrage, halten es für völlig überflüssig, dem Flugzeug-Kapitän ihre Anerkennung durch Klatschen zu zeigen. Warum aber klatschen 21 Prozent?

Als Grund für den Applaus geben die regelmäßigen Klatscher an, dem Kapitän aus Respekt Beifall zu zollen. 43 Prozent meinen,

man müsse diese schwierige Aufgabe durch Beifall honorieren. Auf dem zweiten Platz folgte der Herdentrieb. 24 Prozent gaben an, sich beim Klatschen von den anderen Passagieren mitreißen zu lassen. Fast ebenso viele Reisende empfinden eine Flugreise als großen Stressfaktor und sind erleichtert, wenn die Maschine gelandet ist. Sie geben zu, dass sie in erster Linie aus purer Erleichterung klatschen. Gute Laune über die Ankunft am Urlaubsort folgt auf



Klatschen nach der geglückten Landung: Viele Passagiere sind erleichtert.

Platz vier. Knapp jeder Zehnte spendet Applaus, weil er sich auf die vor ihm liegenden Ferien freut.

Auch die Passagiere, die vom Beifallklatschen absehen, wurden nach den Gründen für ihre Entscheidung gefragt. Mit mehr als 52 Prozent antworteten die Umfrage-Teilnehmer, Applaus bei einer Landung schlicht und ergreifend für überflüssig zu halten, da man ja auch bei der Ankunft eines Zuges nicht klatsche. Knapp ein Drittel der Befragten sehen das

Phänomen des Klatschens als typisches Verhalten von Pauschal-touristen und grenzen sich deshalb ohne Klatschen lieber als Individualisten ab. Auf Platz vier der Gründe gegen den Flugzeug-Beifall landete das eher unbehagliche Gefühl dabei. Denn jeder Zehnte gab an, es sei ihm peinlich zu klatschen. „Beifallklatscher im Flugzeug genießen anscheinend kein allzu hohes Image bei Reisenden“, sagen Psychologen abschließend.

Tobias Bruch

DAS GEPÄCK IST WEG...

Der Alptraum aller Passagiere. Das Gepäck liegt bei der Ankunft im Flughafen nicht auf dem Gepäckband. Und nun? Wir fragten ARAG-Rechtsexperten Tobias Klingelhöfer.

Für die Gepäckregelung gibt es das „Montrealer Übereinkommen“. Was bedeutet das? Es regelt alles rund um ver- spätetes und verloren gegangenes Gepäck bei internationalen Flügen.

Darf der Fluggast verlorenes Gepäck auf Kosten der Fluglinie neu kaufen?

Verspätet sich der Koffer, darf der Passagier, bis das Gepäck wieder auftaucht, notwendige Dinge für den Aufenthalt kaufen. Dies können z.B. Kleider und Pflegeartikel sein, die sich ansonsten im Koffer befinden. Es darf aber nur das gekauft werden, was auch wirklich benötigt wird und keinesfalls mehr wert sein, als der Gepäckinhalt. Bei Vorlage entsprechender Quittungen ist die Fluggesellschaft zur Erstattung verpflichtet, wobei es eine Höchstgrenze von ca. 1.200 Euro gibt.

Was passiert denn, wenn der Koffer verschwunden bleibt?

Ist das Gepäck verloren oder beschädigt, haftet die Fluggesellschaft – allerdings ebenfalls nur bis zu einem Höchstbetrag von rund 1.200 Euro..

Wie kann man sich denn vor Ärger mit der Fluggesellschaft oder vor dem Verlust von Koffern schützen?

Da der Verlust von Gepäck meist auf einen Fehler des Boden- oder Flugpersonals oder Diebstahl zurückzuführen ist, kann man sich kaum dagegen schützen. Experten raten, auf teure Designer-Koffer zu verzichten. Diebe wittern darin größere Beute als in unauffälligen preiswerten Koffern.

Schrecken abschließbare Koffer denn Langfinger ab?

Die Schutzwirkung von abschließbarem Gepäck ist leider begrenzt. Koffer abzuschließen ist besonders bei Auslandsreisen wenig hilfreich, denn der Zoll ist berechtigt, das Gepäck zu öffnen. USA-Reisenden hilft da allerdings ein TSA-Schloss. Damit ist der Koffer abgeschlossen, die amerikanischen Sicherheitsbehörden haben aber einen Generalschlüssel zur Gepäckprüfung.



T. Klingelhöfer