

Kopfschmerzen auf Flugreisen vorbeugen

18.07.2006, 10:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e. V.*



Bei Flugreisen ausreichend Trinken, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

Wer eine längere Flugreise plant, sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Das beugt unangenehmen Kopfschmerzen vor. Darauf weist Dr. Dietmar Krause, Leiter des Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e. V. in Marburg hin.

Die geringe Luftfeuchtigkeit in der Flugzeugkabine erhöht automatisch den Flüssigkeitsverlust während der Reise. In Verbindung mit der geringen Bewegung an Bord sinkt zudem der Blutdruck und das verursacht Kopfschmerzen. Hinzu kommt, dass der niedrige Luftdruck an Bord zusätzlich die Sauerstoffaufnahme und -versorgung erschwert. Dadurch werden die Kopfschmerzen noch verstärkt. Zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfes sind Wasser, Fruchtsäfte und Kräutertees zu bevorzugen. Empfehlenswert sind mindestens 150 Milliliter (ml) pro Stunde. Alkohol sollte als Durstlöscher vermieden werden.

Weitere Information zum Thema Kopfschmerzen unter www.forum-kopfschmerzen.de

Portrait

Das Deutsche Grüne Kreuz e. V. ist die älteste gemeinnützige Vereinigung zur Förderung der gesundheitlichen Vorsorge und Kommunikation in Deutschland. Es ist unabhängig und keiner politischen, religiösen oder kommerziellen Gruppe verpflichtet. Das DGK wurde 1948 in Frankfurt am Main gegründet.

News-ID: 93553 • Views: 2424 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/93553/Kopfschmerzen-auf-Flugreisen-vorbeugen.html>