



Langstreckenflug: Tipps für einen entspannten Aufenthalt an Bord

Mit ein paar Tipps kann man sich jeden Langstreckenflug entspannt und angenehm gestalten. Gut zu wissen: Ein Flugzeug muss mindestens 3.500 Kilometer bis zum Ziel unterwegs sein, damit man von einem Langstreckenflug sprechen kann. Das kann der Trip nach Bali sein, der Urlaub in Südafrika oder die Japanreise. Wir werden die Fragen, was Sie für den Langstreckenflug ins

Handgepäck packen sollten, wie Sie das Risiko für Thrombosen senken und wie die perfekte Vorbereitung aussieht. Hier kommen unsere besten Tipps und Tricks.

1. Langstreckenflug buchen: Diese Flüge sind am angenehmsten

Der wichtigste Tipp für einen entspannten Langstreckenflug: Wählen Sie den richtigen Flug. So stellen Sie sicher, dass Sie so wenig Zeit wie möglich investieren und der Ablauf stressfrei ist. Achten Sie bei der Langstreckenflugbuchung auf diese Punkte:

- Am angenehmsten ist immer ein **Direktflug**. Wenn Sie ohne Zwischenstopp durchfliegen, sparen Sie Warte- und Umsteigezeiten an mehreren Flughäfen. Auch wenn Sie mit Flugangst kämpfen, ist es am einfachsten, nur in eine Maschine zu steigen. Und obwohl Langstreckenflüge generell alles andere als umweltschonend sind: Mit nur einem Flug erhöhen Sie die Belastung nicht zusätzlich.
- Achten Sie auf die **Flugzeit**: Ein besonders guter Tipp ist es, einen Langstreckenflug in der Nacht zu nehmen. So können Sie im Flugzeug schlafen und am nächsten Morgen in den Urlaub starten. Hier mischt natürlich auch die Zeitverschiebung mit. Allgemein gilt: Wählen Sie eine Flugzeit, die für Sie persönlich die geringste Belastung darstellt.
- Mehr Komfort gibt es in einer höheren **Flugklasse**. Klar, hier zahlen Sie in der Regel drauf. Aber je nach Airline bekommen Sie für nicht allzu hohe Zuschläge schon Komfort geboten, der sich lohnen kann – z. B. wenn Sie besonders groß

sind und auf dem Langstreckenflug in einer anderen Klasse mehr Beinfreiheit bekommen.

- Je nach Airline wird Ihnen an Bord ein anderer Service geboten. Hier lohnt sich eine **Recherche**, bevor Sie buchen. Fluggesellschaften, die für besonders guten Service auf Langstreckenflügen bekannt sind, sind aktuell u. a. Lufthansa, Etihad oder KLM.

2. Tipps für den besten Sitzplatz auf dem Langstreckenflug

Der Flug ist gebucht, jetzt geht es daran, den passenden Sitzplatz zu finden. Auch der entscheidet, wie entspannt der Langstreckenflug wird. Wichtig sind dabei Ihre persönlichen Präferenzen:

- **Fenster-, Gang- oder Mittelplatz?** Am beliebtesten sind in der Regel Fensterplätze, dicht gefolgt vom Gangplatz. Was ist Ihnen wichtiger: Eine gute Aussicht und die Möglichkeit, sich an die Flugzeugwand anlehnen zu können (ein guter Tipp, wenn Sie schlafen wollen)? Oder wollen Sie öfter mal aufstehen und etwas herumlaufen? Letzteres ist gerade auf Langstreckenflügen eine gute Idee.
- **Platz frühzeitig reservieren.** Damit Sie Ihren Wunschplatz auch ergattern, können Sie direkt bei der Flugbuchung den Platz mitbuchen. Das kostet allerdings oft extra. Alternativ sollten Sie so früh es geht einchecken, dann können Sie den Platz gratis auswählen. Gibt es für Ihren Flug einen Online-Check-in, ist es noch einfacher. Hier können Sie in der Regel 24 Stunden vor Abflug einchecken und einen Platz aussuchen.

- **Unser Sitzplatz-Tipp für den Langstreckenflug:** Halten Sie nach einem Platz am Notausgang Ausschau. Hier haben Sie in der Regel mehr Beinfreiheit.
- **Der beste Sitzplatz bei Flugangst** ist ebenfalls ein Sitz am Notausgang. Wer ängstlich fliegt, fühlt sich hier meist wohler. Gut zu wissen: Ein Platz an den Flügeln ist auch super geeignet, da es hier bei Turbulenzen nicht so wackelig wird.

Tipp



Schauen Sie sich vor der Sitzplatzbuchung den Aufbau und die Platzverteilung des Flugzeugtyps an, mit dem Sie fliegen. So können Sie Ihren Lieblingsplatz ideal bestimmen.

3. Mehr Komfort auf Langstreckenflügen dank gemütlicher Kleidung

Ein Langstreckenflug kann ungemütlich werden. Das lange Sitzen, wenig Platz, kaum Ablenkung. Deswegen sollten Sie es sich so komfortabel wie möglich machen. Das gilt auch für Ihr Reise-Outfit. Am besten tragen Sie eine bequeme, weite Hose, die am Bund nicht einschnürt, angenehme Materialien, z. B. Baumwolle, und mehrere Schichten. So sind Sie für jede Temperatur gewappnet und können

im Flugzeug auch schlafen, ohne dass es zwickt, zwackt oder zu kalt wird. Außerdem können Sie Strickjacken oder dicke Pullis auch als Kopfkissen verwenden. Wer sich schnell unterkühlt, sollte einen Schal dabeihaben. Auch die Schuhe sollten bequem sein. Ein zusätzliches Paar warme Socken sollten Sie auch im Handgepäck haben. Dann können Sie im Flugzeug die Schuhe ausziehen. Falls Sie vom Kalten ins Warme fliegen – oder umgekehrt – macht eine leichte Übergangsjacke Sinn, die windabweisend ist und sich leicht verstauen lässt. Um die Komfortausstattung perfekt zu machen, ergänzen Sie diese einfach um Ihre Wohlfühlteile. Eine Mütze? Der Lieblingskapuzenpulli? Sie entscheiden, worin Sie sich am wohlsten fühlen.

4. Handgepäck-Tipps: Das sollten Sie beim Langstreckenflug dabei haben

Wie übersteht man 12 Stunden Flug? Mit einem gut durchdachten und smart gepackten Handgepäck natürlich! Diese Tipps helfen dabei:

Die absoluten Handgepäck-Basics

Ohne diese Basics im Handgepäck geht gar nichts: Ihr Reisepass, wichtige Reisedokumente, Ihr Visum (wenn nötig), Impfpass und ein Kugelschreiber sorgen dafür, dass Sie reibungslos von A nach B kommen.

Equipment fürs Schlafen auf Langstreckenflügen

Neben bequemer Kleidung sorgen Utensilien wie ein Nackenkissen, Ohrenstöpsel oder eine Schlafmaske dafür, dass Sie auch auf Ihrem Langstreckenflug schlafen können. Wer Noise-Cancelling-Kopfhörer hat, sollte diese ebenfalls mit ins Handgepäck packen.

Verpflegung für den Flug

Auch wenn Sie nur Flüssigkeiten bis zu einer Menge von 100 ml mit ins Handgepäck nehmen dürfen, sind die meisten Snacks erlaubt. Sie können sich also einen kleinen Essensvorrat an Keksen, Nüssen, Süßigkeiten, Brot oder Müsliriegeln einpacken. In der Regel bekommen Sie aber auch Essen an Bord. Um immer ausreichend Wasser dabei zu haben, sollten Sie eine leere Wasserflasche mitnehmen. Diese können Sie dann nach der Sicherheitskontrolle wieder auffüllen. An viele Flughäfen gibt es entsprechende Wasserspender.

Tipp



Denken Sie vor dem Flug daran, bei der Airline anzumelden, ob Sie z. B. Vegetarier sind, koscher essen oder Allergien haben.

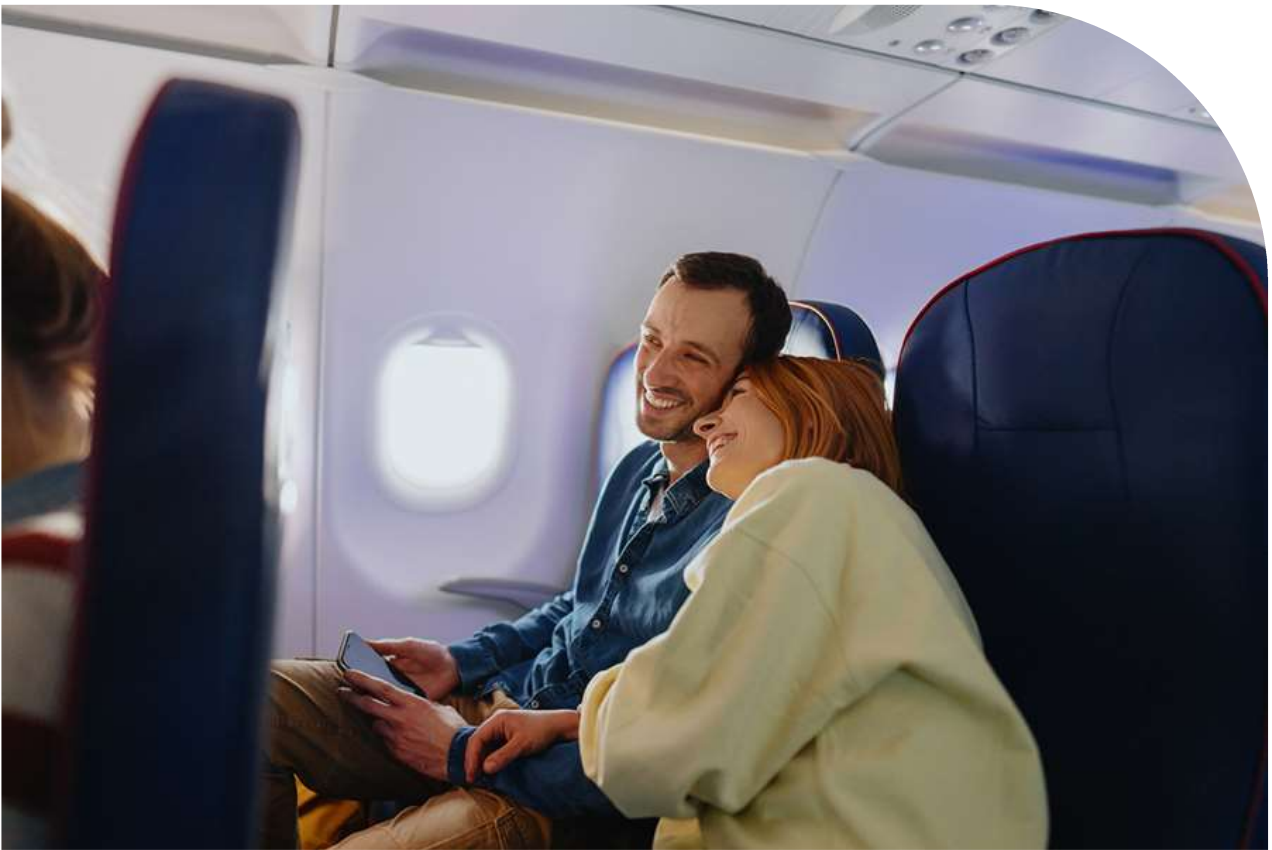
Reise-Entertainment im Handgepäck

Ein Langstreckenflug kann sich ganz schön ziehen. Zum Glück gibt es in der Regel ein Entertainmentprogramm im Flugzeug und Sie können Musik hören oder Filme schauen. Bei manchen Airlines muss dies aber separat dazugebucht werden. Und nicht immer ist etwas nach Ihrem Geschmack dabei. Deswegen macht es Sinn, sich selbst um Unterhaltung und Zeitvertreib zu kümmern. Zum Beispiel mit Büchern, bzw. mit einem E-Book-Reader, einem Tablet, auf das Sie vorher Filme oder Bücher laden, Ihrer Lieblingsmusik oder auch Mal-, Schreib- oder Strickutensilien – je nach Geschmack und Hobby. Gerade wenn Sie alleine reisen, werden Sie sich auf dem zähen Langstreckenflug danken. Sind Sie in Begleitung unterwegs, können Sie ein Reise- oder Kartenspiel ins Handgepäck packen. Auch ein guter Zeitvertreib auf Langstrecken: Reiseführer studieren und Pläne schmieden. Da steigt auch gleich die Vorfreude.

Tipp



Lesen Sie unsere Reiseapotheke-Checkliste und erfahren Sie, was in den Koffer und was ins Handgepäck gehört



5. Langstreckenflug: Tipps gegen Thrombose

Generell ist das Risiko einer tiefen Venenthrombose auf einem Langstreckenflug sehr gering. Vor allem dann, wenn Sie nicht zur Risikogruppe zählen. Wollen Sie dennoch auf Nummer sicher gehen oder liegt bei Ihnen ein erhöhtes Thromboserisiko vor, lohnt es sich, mit Kompressionsstrümpfen zu reisen. Diese können das Risiko einer Thrombose deutlich senken. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie mit Kompressionsstrümpfen fliegen sollten, können Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ansprechen. Was außerdem hilft: Bewegen Sie sich im Flugzeug. Laufen Sie den Gang auf und ab oder machen Sie kleine Übungen am Platz. Trinken Sie außerdem ausreichend – vor allem Wasser und ungesüßte Tees.

Jetzt die Reiseversicherung von nexible abschließen!

Für Ihre Rundum-Absicherung im Urlaub

Beitrag berechnen

6. Pflege- und Beauty-Tipps für den Langstreckenflug

Sind Sie über viele Stunden im Flugzeug unterwegs, wollen Sie sich bestimmt irgendwann frischmachen. Eine kleine Reisezahnbürste und Zahnpasta in Reisegröße lohnen sich definitiv. So können Sie sich vor dem Flug und nach der Landung am Flughafen direkt die Zähne putzen. Ebenfalls sinnvoll ist eine Feuchtigkeitscreme, da die Luft im Flugzeug sehr trocken ist. Dementsprechend ist es auch am entspanntesten, den Langstreckenflug ungeschminkt anzutreten. Für eine Katzenwäsche zwischendurch sind Einmalwaschlappen und Deo super geeignet. Wer Kontaktlinsen trägt, sollte an eine

Benetzungsflüssigkeit gegen trockene Augen und die Ersatzbrille denken. Nicht vergessen: Flüssigkeiten dürfen nur mit maximal 100 ml ins Handgepäck.

7. Langstreckenflug-Tipps gegen Flugangst

Sie haben Flugangst oder werden zumindest immer etwas nervös, wenn es ans Fliegen geht? Damit sind Sie nicht allein. Diese Tipps helfen:

- Gerade bei ausgeprägter Flugangst können Sie sich vor Flugbeginn ans **Bordpersonal wenden** und Ihre Angst mitteilen. Das muss Ihnen auch nicht unangenehm sein. Die Crew kann Sie unterstützen und ist darin geschult, ängstliche Passagiere zu begleiten.
- Sorgen Sie für **Ablenkung**, also eine gute Auswahl an Unterhaltung wie Büchern, Podcasts oder Zeitschriften.
- Auch **Meditationen und Atemübungen** können helfen, Angstgefühle zu lindern. Recherchieren Sie vorab online nach passenden Übungen. Auch einige Meditations-Apps bieten Übungen speziell gegen Flugangst an.
- Bei akuter Flugsangst können Sie Ihre Ärztin und Ihren Arzt ansprechen und schauen, ob ein leichtes **Beruhigungsmittel** für Sie in Frage kommt.

Ihr nächster Urlaub ist schon geplant? Mit der passenden Reiseversicherung steht der Vorfreude nichts im Weg: Schnüren Sie sich Ihr individuelles

Versicherungspaket von nexible* – inklusive Corona-Zusatzschutz.

*Die nexible Reiseversicherung ist ein Produkt des Risikoträgers ERGO Reiseversicherung AG

Foto-Credits: iStock.com/SDI Productions; iStock.com/AleksandarNakic

← 40 / 42 →

Related Posts:

1. [Alle Reiseversicherungen im Überblick – und warum Corona-Zusatzschutz Sinn macht](#)
2. [Alleine reisen als Frau: Gute Reiseziele und Tipps für Solo-Urlauberinnen](#)



Service

Schaden

Mein Konto

Hilfe

Kontakt

Über Uns

Unternehmen

Blog

Jobs

Rechtliches

Erstinformation

Impressum

Datenschutz

Folgen Sie uns

© 2022 nexible GmbH