

## Pressemitteilung

### Flightright gibt 5 Tipps zum stressfreien Fliegen

- Flightright hat fünf Tipps recherchiert, um stressfreier in den Urlaub zu fliegen
- **Relaxter Deutschpop zum Flug: Die besten deutschsprachigen Tracks fürs Fliegen empfohlen von Vielfliegern aus dem Flightright-Team**

**Potsdam, 20. Juli 2017** – Turbulenzen, Geräusche beim Start und bei der Landung und die Bedenken eines möglichen Unfalls sind die größten Sorgen von ängstlichen Passagieren. Das marktführende Fluggastrechte-Portal Flightright ([www.flightright.de](http://www.flightright.de)) hat fünf Tipps, um an Bord gelassen zu bleiben.

#### **1. Nicht abgehetzt am Flughafen ankommen - lieber rechtzeitig losfahren**

Mit einer guten Organisation am Tag X spart man Zeit und ist entspannter. Wenn man seine Koffer frühzeitig vor der Abreise packt und das Haus rechtzeitig verlässt, trägt es beträchtlich dazu bei, den Stress vor dem Flug zu reduzieren. In der Regel empfiehlt es sich, zwei Stunden bzw. drei Stunden bei Flügen in die USA vorher am Flughafen anzukommen, damit man in der Warteschlange für die Sicherheitskontrolle nicht nervös wird. Verlorene oder vergessene Papiere und Flugtickets lösen bei einigen Passagieren ebenfalls starke Ängste aus.

Oskar de Felice, Rechtsexperte von Flightright, fliegt oft und meint:

*“Ich bin manchmal ziemlich vergesslich und suche oft Dinge. Um mich nicht unnötig zu stressen, bewahre ich alle wichtigen Papiere an einem sicheren Ort bzw. in der gleichen Tasche auf, und schicke auch noch als Back-up Kopien an die meine E-Mail-Adresse.”*

#### **2. Turbulenzen sind normal**

Turbulenzen stören häufig die Ruhe der Fluggäste, da sie unvorhersehbar sind. Sie sind zwar unangenehm, gehören jedoch zum normalen Flugablauf und sind eine natürliche Folge von Winden oder Druckänderungen. Im Gegensatz zu der weit

verbreiteten Ansicht sind Turbulenzen nicht gefährlich und führen nicht zum Absturz des Flugzeugs, auch wenn sie für die Fluggäste überraschend kommen und unangenehm sind. Um jedoch jedes Verletzungsrisiko während der Erschütterungen zu vermeiden, werden die Fluggäste gebeten, sitzen zu bleiben und sich anzuschnallen.

### **3. Ablenkung während des Flugs**

Um den Druck zu senken bzw. komplett zu vergessen, dass man sich in einem Flugzeug befindet, ist es am besten, sich zu beschäftigen. Den Fluggästen werden viele Möglichkeiten der Ablenkung geboten, wie zum Beispiel einen Film anzusehen, Musik zu hören oder einen Roman zu lesen.

Dr. Philipp Kadelbach, Chief Legal Officer und Gründer von Flightright hat auch eine ungewöhnliche Methode, sich die Zeit zu vertreiben:

*“Ich nutze die Flugzeit gerne, um meine Sitznachbarn kennen zu lernen. Ich finde fliegen an sich nicht nur eine tolle Art zu reisen, sondern es ist auch immer spannend, wenn man alles so im Flugzeug trifft. Geht es in den Urlaub lenke ich mich auch gerne mit einem Reiseführer ab, um zu sehen, was man am Reiseziel unternehmen kann.”*

Und warum soll man sich nicht auch mal die spezielle Entspannungsmusik anhören, die von Flightright zusammengestellt wurde.

### **4. Die Zen-Haltung einnehmen**

Das beste Mittel gegen Stress ist jedoch die Zen-Haltung, indem man sich immer wieder sagt: „Es wird alles gut gehen“... Regelmäßige Atemübungen helfen dabei, den Stress allmählich zu reduzieren und zum richtigen Zeitpunkt ruhiger zu sein. Folgende Übung ist einfach und sehr wirksam: Konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen des Unterbauchs und atmen Sie tief ein, sodass sich der Bauch wölbt, dann halten Sie den Atem einige Sekunden lang an und anschließend atmen Sie langsam aus, dabei drücken Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Diese Übung wirkt praktisch sofort beruhigend: nach einigen Minuten müssten Sie ein Gefühl von Gelassenheit spüren.

## **5. Vertrauen haben**

Die Piloten und die Besatzungsmitglieder beherrschen ihr Metier und machen regelmäßig Fortbildungen, damit sie auf den Flügen immer einsatzbereit sind. Sie werden geschult, damit sie auf die Bedürfnisse der Fluggäste eingehen und gestresste Reisende beruhigen. In zahlreichen Fällen hilft es, sich besser auf den Flug einzustellen, wenn man ihnen schon zu Beginn des Flugs sagt, dass man Flugangst hat.

### **Musik ist wichtig!**

Der passende Soundtrack für ein relaxtes Fliegen lässt Sie entspannt am Ziel ankommen. Wir haben unsere Vielflieger im Flightright-Team befragt, was sie beim Fliegen zum Relaxen an Deutschpop gerne hören. Aus den Antworten hat Flightright eine Liste mit den Top-5-Liedern zusammengestellt:

#### **Playlist**

1. Lila Wolken - Marteria, Yasha, Miss Platnum
2. Atmen - Pohlmann
3. Wovon sollen wir träumen - Frida Gold
4. Tanz der Moleküle - MIA
5. 36Grad - 2Raumwohnung

#### **Über Flightright:**

Flightright ([www.Flightright.de](http://www.Flightright.de)) ist das führende Verbraucherportal für Fluggastrechte. Seit 2010 kämpft Flightright erfolgreich für die Entschädigung von verspäteten oder annullierten Flügen. Das Unternehmen beruft sich auf die EU-Verordnung 261/2004. Diese spricht Betroffenen von Flugausfällen und Verspätungen eine Entschädigung durch die Fluggesellschaft zu. Flightright hat weltweit bereits mehr als 100 Millionen Euro für seine Kunden durchgesetzt.