****

**Pressemitteilung**

**Entspannt in den Urlaub fliegen**

Mit dem Start der Ferien zieht es die meisten Deutschen gerne in die Ferne. Leider bringt jedoch allein der Gedanke an die aufwendigen Urlaubsvorbereitungen und der bevorstehende Flug viele Menschen in eine extreme Stresssituation. Dabei können eine gute Vorbereitung und ein paar einfache Tricks helfen, die unangenehmen Gefühle zu umgehen und entspannt in den Urlaub zu starten.

**Eine gute Vorbereitung ist der halbe Urlaub!**

Hier ein paar Tipps für einen entspannten Reisestart: Fangen Sie frühzeitig mit dem Packen an. Schauen Sie sich auf der Website des Auswärtigen Amtes die Einreisebestimmungen Ihres Ziellandes an, damit Sie alle erforderlichen Dokumente dabeihaben. Viele Airlines bieten einen Online-Check-in an. Nutzen Sie diesen, dann müssen Sie sich nur noch zur Gepäckabgabe anstellen. Wenn Sie nicht in zu weiter Entfernung vom Flughafen entfernt wohnen, nutzen Sie die Möglichkeit, am Vorabend einzuchecken und Ihr Gepäck abzugeben. Fahren Sie frühzeitig zum Flughafen, um so früh wie möglich die Sicherheitskontrollen zu durchlaufen. Nehmen Sie sich in der Hochsaison mehr Zeit als üblich. Trinken Sie lieber hinter den Sicherheitskontrollen entspannt einen Kaffee und nutzen Sie die Wartezeit, um sich mental auf den bevorstehenden Flug vorzubereiten.

Auch bequeme Kleidung und der richtige Platz im Flugzeug helfen dabei, dass Körper und Geist entspannen. Am wenigsten sind die Bewegungen an den Sitzplätzen über den Tragflächen zu spüren. Nehmen Sie einen Platz am Gang, wenn die Enge Sie stresst. Diese geben unbewusst das Gefühl, nicht so eingesperrt zu sein. Psychologen raten auch, sich vorab mit der Technik vertraut zu machen, d. h. informieren Sie sich dazu wie ein Flugzeug funktioniert. Zu wissen, dass Turbulenzen nicht gleich einen Absturz nach sich ziehen, kann

****

die Symptome des Flugstresses lindern.  Schauen Sie sich die beruhigenden Zahlen an, die belegen, dass das Flugzeug zu den sichersten Verkehrsmitteln gehört. Sorgen Sie für Ablenkung während des Fluges. Gespräche mit dem Nachbarn, ein spannendes Buch, Lieblings- oder Entspannungsmusik sowie Hörbücher sind eine ideale Option. Versuchen Sie gerade zu sitzen, stellen Sie die Beine auf den Boden und atmen Sie tief ein- und aus. Achten Sie auch darauf, länger aus- als einzuatmen. Das „erdet“ Sie!

Ein weiterer Tipp ist: Holen Sie sich Unterstützung aus der Natur. Heilpflanzen, wie die Passionsblume, wirken beruhigend auf den Organismus. Hier sind pflanzliche Präparate aus der Apotheke (z. B. [Pascoflair®](https://www.pascoe.de/produkte/detail/pascoflair.html) von Pascoe Naturmedizin) perfekt, denn die entspannende Wirkung kann bereits nach 30 Minuten eintreten. So können Sie die Pflanzenkraft in stressigen oder beunruhigenden Situationen nutzen. Es gibt keine Hinweise auf eine Einschränkung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Pascoflair® ist gut verträglich, für Kinder ab 12 Jahren zugelassen und auch ein guter Tipp für die Reiseapotheke. Das pflanzliche Arzneimittel ist laktose-, gluten- und gelatinefrei und enthält kein Titandioxid.

**Pascoflair®**

Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt.

Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

**Pressekontakt**

**Pascoe Naturmedizin**

Stefanie Wagner-Chorliafakis

Unternehmenskommunikation

Schiffenberger Weg

35394 Gießen