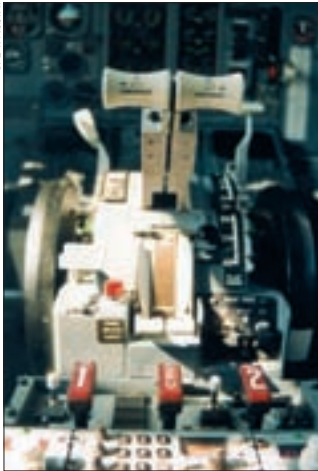


072-fl Abb.: II



Flugangst

Grundlagen des Fliegens

Ein Flug als Passagier

Im Cockpit

Eingebaute Sicherheit

Sichere Airlines

Verhalten an Bord

Entspannungstechniken

Anhang

www.reise-know-how.de



- ▶ **Ergänzungen nach Redaktionsschluss**
- ▶ **kostenlose Zusatzinfos und Downloads**
- ▶ **das komplette Verlagsprogramm**
- ▶ **aktuelle Erscheinungstermine**
- ▶ **Newsletter abonnieren**

Verlagsshop mit Sonderangeboten

Frank Littek
Fliegen ohne Angst

Mein Herz und mein Gewissen schlägt
Lauter als der Propeller.
Du Flugzeug, das so schnell mich trägt,
Flieg schneller!
Joachim Ringelnatz

Impressum

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge.

Frank Littek
Fliegen ohne Angst
erschien im
REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH
Osnabrücker Straße 79, 33649 Bielefeld

Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

© Peter Rump 1999, 2001, 2004, 2006
5., aktualisierte Auflage 2009
Alle Rechte vorbehalten.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout), G. Pawlak (Realisierung)
Inhalt: G. Pawlak (Layout), A. Schwarz (Realisierung)
Fotos: Frank Littek (li), Airbus Industry (ai), Alitalia (al), Deutsche BA (ba), Euroairport (ea), Boeing (bo), DaimlerChrysler Aerospace (dc), Emirates (em), Hennies/Flughafen München (he), Lufthansa (lh), South African Airways (sa), Swissair (sw), K. Werner (kw)

Druck und Bindung

J. P. Himmer GmbH & Co. KG, Augsburg

ISBN 978-3-8317-1283-0

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz und Niederlande sowie Österreichs und Belgiens. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

Deutschland

Prolit GmbH, PF 9, D-35461 Fernwald (Annerod)
sowie alle Barsortimente

Schweiz

AVA-buch 2000, Postfach, CH-8910 Affoltern

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH,
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Niederlande, Belgien

Willems Adventure,
www.willemsadventure.nl

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewertung von Firmen oder Produkten.

Frank Littek

Fliegen ohne Angst

Inhalt

- 8 Vorwort

Flugangst

- 12 Kleine Theorie der Flugangst
- 13 Körperliche Auswirkungen der Angst
- 17 Phobien

Grundlagen des Fliegens

- 22 Warum es kein Wunder ist, wenn 400 t fliegen
- 22 Auftrieb
- 22 Tragfläche / Klappen / Ruder
- 29 Triebwerk
- 31 Fahrwerk
- 32 Eis und Schnee

Ein Flug als Passagier

- 36 Herein in die gute Stube
- 42 Der Start
- 43 Der Reiseflug
- 47 Die Landung

Im Cockpit

- 52 Vor dem Flug
- 57 Der Start
- 59 Der Landeanflug / Die Landung
- 61 Nach der Landung

Eingebaute Sicherheit

- 66 Warum das Flugzeug ein so sicheres Verkehrsmittel ist
- 67 Versuchsaufbau und Tests
- 72 Schwingungstests
- 77 Checks

Sichere Airlines

- 84 Die Angstmache der Medien ...
- 85 ... und Fakten
- 90 Wie alt ist ein Flugzeug?

Richtiges Verhalten an Bord

- 94 Was jeder Passagier für seine Sicherheit tun kann

Entspannungstechniken

- 100 Kurzfristige Hilfsmittel gegen Flugangst
- 103 Üben ist Pflicht: langfristige Strategien
- 104 Aus der Ruhe kommt die Kraft: autogenes Training
- 116 Fingerdruck genügt: Akupressur
- 118 Spannung und Entspannung: Muskelrelaxation
- 126 Tief Luft holen hilft immer: Atemtechniken
- 132 Wenn der Geist fliegen lernt: mentales Training

Anhang

- 138 Literaturtipps
- 141 Flugangst-Seminare
- 142 Glossar
- 154 Register
- 160 Der Autor