

## **Flugbegleiterin enthüllt: Dieses Getränk sollten Sie im Flieger meiden!**

Flugbegleiterin enthüllt, warum Tomatensaft im Flugzeug besser ist – und welche Getränke gefährlich sein können. Tipps zur Thromboseprävention.



### **Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls in dem bereitgestellten Text.**

- Flugreisen sind für viele eine angenehme Art des Reisens, doch sie bringen auch ihre Gesundheitsrisiken mit sich. Ein besonderer Fokus liegt auf der Wahl der Getränke an Bord, wie der Bericht von der britischen Daily Mail zeigt, auf den sich [exxpress.at](https://www.express.at) bezieht. Dort äußert die erfahrene Flugbegleiterin Sue Fogwell, dass Passagiere vor allem von der Wahl des Tomatensafts Abstand nehmen sollten.

Fogwell, die auf über 22 Jahre Erfahrung zurückblicken kann, empfiehlt dies vor allem in Bezug auf den Tomatensaft-Cocktail, der aus Wodka und Tomatensaft besteht. Diese Mischung wird aufgrund des hohen Natriumgehalts und des Alkoholanteils auf

langen Flügen als ungünstig angesehen. Der hohe Natriumgehalt kann zu Dehydrierung führen, was auf einem langen Flug besonders belastend sein kann. Besonders die Marke Mr & Mrs T wird angeblich aufgrund ihres hohen Natriumgehalts gemieden.

## Die Geschmackserfahrung im Flugzeug

Ein interessanter Aspekt ist, dass Tomatensaft im Flugzeug besser schmeckt als am Boden. Dies liegt an den veränderten Geschmacksempfindungen bei vermindertem Luftdruck während des Flugs. Viele Passagiere verspüren ein verstärktes Verlangen nach salzigen und säuerlichen Aromen, die durch die veränderten Bedingungen verstärkt werden.

Zusätzlich zur Getränkeauswahl weist Fogwell darauf hin, dass sie an Bord kein Leitungswasser, keinen Kaffee oder Tee konsumiert. Der Grund dafür ist, dass das Wasser aus den Tanks des Flugzeugs stammt und somit potenziell nicht die beste Wahl ist.

## Gesundheitliche Überlegungen bei Flugreisen

Bei Flugreisen sollte man auch an die Prävention von Thrombosen denken. Nach Informationen von [besserfliegen.com](https://www.besserfliegen.com) empfiehlt es sich, mehrere Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, um das Risiko von tiefen Venenthrombosen (TVT) zu minimieren. Diese können im schlimmsten Fall zu Embolien führen.

- Häufiges Aufstehen und Bewegen
- Ausreichend Flüssigkeit trinken, um Dehydration zu vermeiden
- Bequeme, lockere Kleidung und Schuhe tragen, um den Blutfluss zu fördern
- Längeres Sitzen in der gleichen Position vermeiden

Eine gesunde Lebensweise und regelmäßige Bewegung sind ebenfalls entscheidend, um Thrombosen vorzubeugen. Personen mit erhöhtem Risiko oder Bedenken sollten sich vor der Reise mit einem Arzt beraten. Die **Gesundheitsinformation.de** unterstützt bei solchen Gesprächen, ist jedoch kein Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung.

Insgesamt sollten Flugreisende bei der Auswahl ihrer Getränke an Bord bedacht vorgehen, nicht nur um den Geschmack zu genießen, sondern auch um gesundheitlichen Risiken entgegenzuwirken. Besondere Vorsicht ist bei der Auswahl alkoholischer Getränke und stark salzhaltiger Optionen geboten.

Details	
<b>Ort</b>	Es gibt keine spezifische Adresse oder Ort des Vorfalls in dem bereitgestellten Text.
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.express.at">exxpress.at</a></li><li>• <a href="https://www.besserfliegen.com">besserfliegen.com</a></li><li>• <a href="https://www.gesundheitsinformation.de">www.gesundheitsinformation.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)**