NACHRICHTEN AG

17. Februar 202

TikTok-Hack für besseren Flugschlaf: Experten warnen vor Gefahren!

Ein TikTok-Hack verspricht besseren Schlaf im Flugzeug, doch Experten warnen vor gesundheitlichen Risiken und möglichen Strafen.

USA - Langstreckenflüge in der Economy Class sind für viele Reisende eine Herausforderung. Oft wird es zur Qual, im unbequemen Sitz zu schlafen. In den sozialen Medien kursieren zahlreiche Tipps, die derartige Situationen verbessern sollen. Besonders ein neuer Travel-Hack, der derzeit auf TikTok und Instagram geteilt wird, sorgt für Aufsehen. Passagiere ziehen ihre Knie zur Brust, platzieren ihre Füße auf dem Sitz und sichern den Sicherheitsgurt um ihre Knöchel, um den Kopf auf den Knien abzulegen. Obwohl dies als Möglichkeit propagiert wird, besser zu schlafen, stoßen diese Praktiken auf gemischte Reaktionen. Viele Nutzer nehmen sich das Thema zur Brust, während andere besorgt über die negative Körperhaltung sind, die diese Methode mit sich bringt.

Experten äußern jedoch ernsthafte Bedenken. Sara Nelson, Präsidentin der Association of Flight Attendants, warnt eindringlich vor dieser Methode, da sie gegen die Bundesvorschriften verstößt und potenziell gefährlich ist. Falsch angelegte Sicherheitsgurte können bei Turbulenzen zu schweren Verletzungen führen. Im schlimmsten Fall drohen Passagieren, die sich nicht an die Anweisungen des Personals halten, Geldstrafen von bis zu 35.000 US-Dollar. Darüber hinaus könnte die angewandte Embryonalhaltung das Risiko einer Thrombose erhöhen, da sie den Blutfluss verlangsamt. Bereits ab einer Flugdauer von vier Stunden in aufrechter Position besteht ein erhöhtes Risiko für Thrombosen.

Risiken und Empfehlungen

Der TikTok-Hack bietet keinen Schutz gegen die Thrombosegefahr, so die Experten. Dr. Nathan Connell, ein Hämatologe, hebt die möglicherweise schädlichen Auswirkungen des Anschnallens um die Knöchel hervor. Trotz der geringen Wahrscheinlichkeit, ein Blutgerinnsel zu entwickeln, wird Reisenden geraten, entsprechende Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Dazu gehören das Trinken von ausreichend Flüssigkeit, das Tragen lockerer Kleidung und regelmäßige Bewegungen während des Fluges. Ein gesundes Maß an Bewegung kann wesentlich dazu beitragen, das Risiko von Kreislaufproblemen zu minimieren und die allgemeine Gesundheit zu unterstützen.

Längere Flüge, insbesondere solche über vier Stunden, ziehen ein erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel nach sich. Es wird daher empfohlen, sich vor dem Flug über mögliche Risiken und Schutzmaßnahmen zu informieren. Gesundheitsinformation.de weist darauf hin, dass die Sinnhaftigkeit von Maßnahmen zur Thrombosevorbeugung im Gespräch mit Fachleuten besprochen werden sollte, da individuelle Gesundheitszustände stark variieren können. Während die Wahrscheinlichkeit, während des Fluges ein Blutgerinnsel zu entwickeln, insgesamt gering bleibt, ist es dennoch ratsam, wachsam zu sein und sich über die richtigen Verhaltensweisen auf Reisen zu informieren.

Zusammenfassend zeigt sich, dass eine unzureichende Schlafplatzierung im Flugzeug nicht nur unpraktisch, sondern potenziell gefährlich ist. Die gesammelten Warnungen von Experten wie Nelson und Connell legen nahe, dass Reisende die möglichen Folgen der Anwendung solcher Hacks kritisch betrachten sollten. Stattdessen ist es vielleicht sinnvoller, bewährte Methoden zur Förderung der eigenen Gesundheit und Sicherheit während des Fluges zu befolgen.

Details	
Vorfall	Warnung
Ort	USA
Quellen	• www.saechsische.de • www.cnn.com • www.gesundheitsinformation.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de