

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Über die Faszination des Fliegens und die Angst davor	7
Was ist Flugangst?	10
Grund 1-10: Die Wissenschaft hinter dem Fliegen	15
Grund 11-20: Vertrauen in die Flugzeugtechnik	19
Grund 21-30: Die Ausbildung von Piloten und Crew	24
Grund 31-40: Turbulenzen und Wetterphänomene	29
Warum Fliegen heute sicherer ist als je zuvor	33
Technische Innovationen: Die Zukunft des Fliegens	38
Der psychologische Aspekt der Flugangst: Tipps von Experten.	44
Grund 41-50: Medizinische Sicherheit an Bord	50
Grund 51-60: Mythen und Missverständnisse über das Fliegen	54
Grund 61-70: Die Bedeutung von Geräuschen und Abläufen im Flugzeug.	58
Grund 71-80: Tipps zur Vorbereitung und Entspannung.	62
Die Wissenschaft der Turbulenzen: Was wirklich hinter den Erschütterungen steckt	67
Die Umwelt und das Fliegen: Nachhaltigkeit in der Luftfahrt ..	73
Langstreckenflüge: Wie du dich auf lange Flugzeiten optimal vorbereitest.	80
Grund 81-90: Erfahrungsberichte von Flugangst-Betroffenen ..	86

Grund 91–100: Warum das Fliegen den Horizont erweitert	90
Kinder und Fliegen: Wie du Flugangst bei jungen Passagieren vorbeugst	93
Angstfrei in den Urlaub: Der Umgang mit Flugangst in der Reiseplanung	99
Komfort und Luxus in der Luft: Wie du das Beste aus deinem Flugerlebnis herausholst	104
Reisen mit Haustieren: So fliegen Vierbeiner stressfrei	110
Bonuskapitel: Interview mit einem erfahrenen Piloten	116
Nachwort: Abschließende Gedanken und Ermutigung für zukünftige Flüge.	122