

# 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