



Safety Awareness Notification Data (SAND)

FOCA SAND-2007-002

04. September 2007

SAND ist eine Abkürzung die vom Bundesamt für Zivilluftfahrt (BAZL) verwendet wird, um sicherheitsrelevante Informationen zu bezeichnen, die Anleitungen und Empfehlungen an die Luftfahrtgemeinschaft liefern.

Flüssigkeitszufuhr und Nahrungsaufnahme im Cockpit Einnahme von Medikamenten

Anlass:

Ergebnisse von Untersuchungsberichten von Flugunfällen aus dem In- und Ausland geben immer wieder Hinweise darauf, dass der richtigen Ernährung und dem Flüssigkeitshaushalt zu wenig Beachtung geschenkt wird. (Gefährdet sind insbesondere auch Segelflieger auf langen Flügen in heissen Cockpits). Häufig bringt erst ein Unfallbericht zutage, dass ein Pilot (oft ohne Wissens des Fliegerarztes) Medikamente zu sich genommen hat, welche im Cockpit nicht erlaubt sind.

Unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann zu einer Dehydratation (Austrocknung des Körpers), die ungenügende Nahrungszufuhr zu einer Unterzuckerung führen. Sowohl Flüssigkeitsmangel wie Unterzuckerung beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit, indem sie zu Uebelkeit, Schwindelgefühl, Sehstörungen, Müdigkeit, erhöhtem Puls, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen führen können. Medikamente ihrerseits können Nebenwirkungen haben, welche im Alltag irrelevant sind, bei Piloten aber eine ganz andere Bedeutung haben können.

Empfehlung:

Da das Durstgefühl oft ein schlechter Indikator ist, sollte grundsätzlich der Flüssigkeitspegel schon vor dem Flugdienst angehoben werden. Während dem Flug sollte man mindestens 2 dl Flüssigkeit pro Stunde zu sich nehmen. Dabei spielt -von Alkoholika natürlich abgesehen- nur bedingt eine Rolle, was getrunken wird. Eher weniger eignen sich kohlenensäurehaltige Getränke (Blähungen) oder unverdünnte Säfte. Kaffee kann zwar vorübergehend die Alertness erhöhen, wirkt aber auch harntreibend und fördert so den Flüssigkeitsverlust. Eine Unterzuckerung durch zu langen Unterbruch der Nahrungszufuhr kann ähnliche Folgen haben. Als Notportionen im Crewbag beim „Hungerast“ eignen sich Schokoriegel oder Fruchtstängel.

Bezüglich Medikamente sei erinnert, dass Medikamente jeglicher Art im Flugeinsatz grundsätzlich verboten sind, es sei denn, die Medikation sei mit dem Fliegerarzt (AME) abgesprochen. Es wird immer wieder unterschätzt, dass sich Medikamente gegenseitig beeinflussen können und Nebenwirkungen, die sonst vernachlässigbar sind, im Flugeinsatz Bedeutung haben.

Referenzdokumente:

Eine umfassendere Ausführung finden Sie unter:

- [Artikel in AeroRevue 12-2006/1-2007](#) in Zusammenarbeit Redaktion AeroRevue mit dem BAZL.

(Mit dieser BAZL-Publikation werden allfällige Revisionen und Neupublikationen zu dieser Thematik nicht sichergestellt).