



Let's talk about Ver- und Entsorgung bei langen Flügen

Roswitha Ulrich

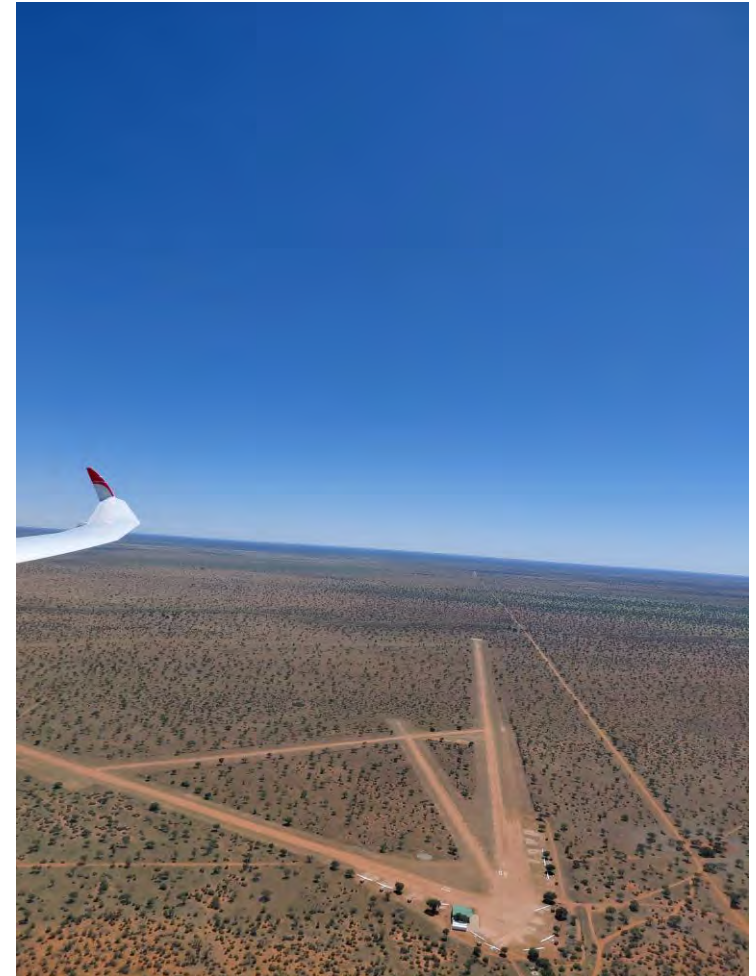
Let´s talk about Ver- und Entsorgung bei langen Flügen

- Versorgung
 - Trinken
 - Essen
- Entsorgung
 - Nicht pinkeln
 - Tüten
 - Urinalkondome
 - Urinale
 - Inkontinenzwindeln
 -



Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen

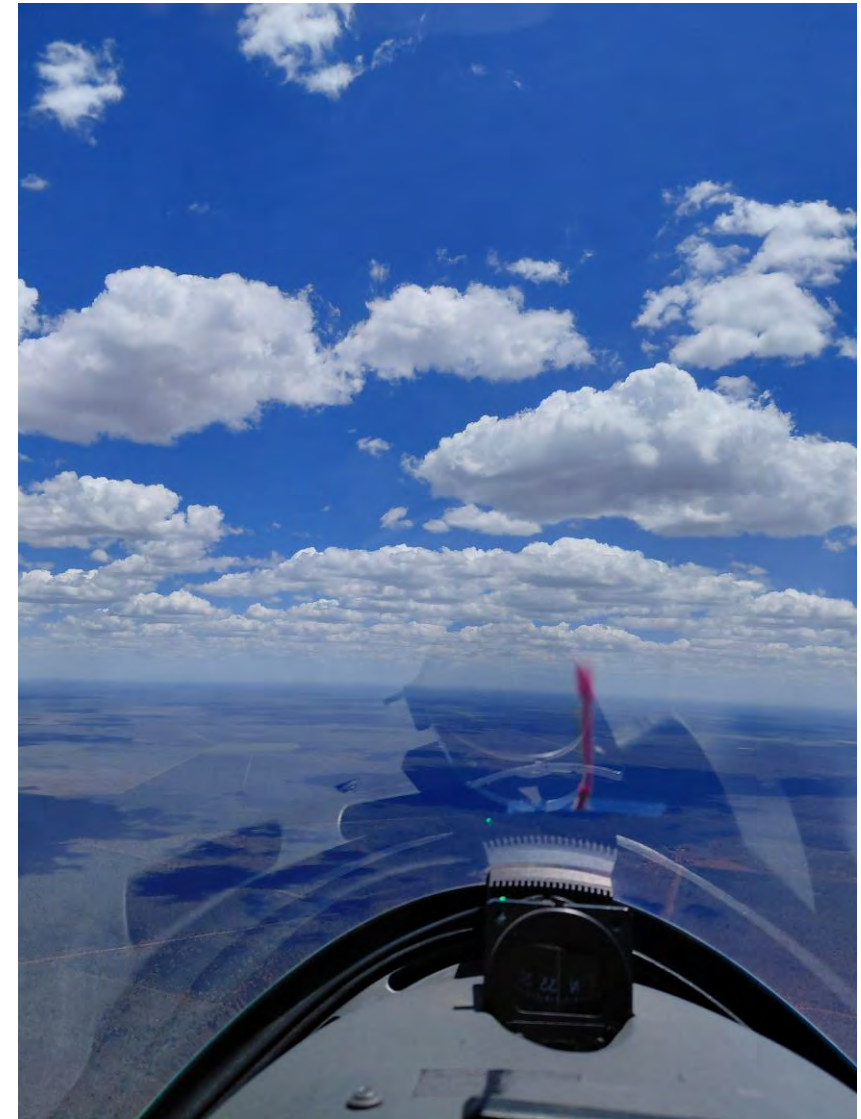
- Bei einem langen Flug muss man Essen und Trinken
 - Konzentration
 - Entscheidungsfähigkeit
 - Leistungsfähigkeit
 - Sicherheit



Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen

- Dehydrierung
 - Kopfweg
 - Konzentrationsverlust
 - Geistige Verwirrung
 - Einschränkung des Gesichtsfeldes

Quelle: Eckey B., 2011 Streckenflug leicht gemacht



Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen



Tipp

Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen

Bereits im frühen Ausgangsstadium – ohne das wir es merken - leidet der logische Gedankenfluss und das Gehirn kann nicht klar denken

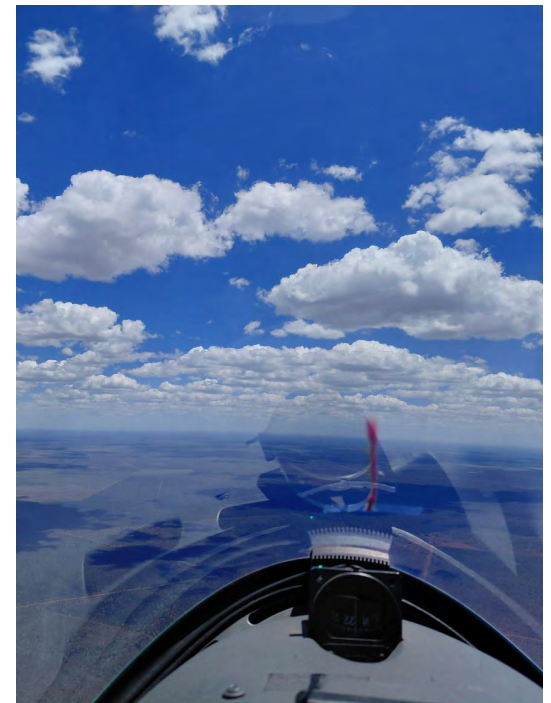
- Vor und während des Fluges ausreichend trinken
- Trinken bevor man durstig ist
- Alarm
- Platzierung des Trinkschlauches

Wasser – ohne Kohlensäure

Verdünnte Fruchtsäfte

Reinigung

Quelle: Eckey B., 2011 Streckenflug leicht gemacht



Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen

- Hunger
 - Unwohlsein
 - Kopfschmerzen
 - Magenweh
 - Sehstörung

Einfach, individuell dem persönlichen Geschmack, Bedürfnissen und Gelegenheiten entsprechend.
Dem Klima angepasst, nicht leicht verderblich

- Vorm Flug und während des Fluges gut essen
- Essen vorm Flug reicht ca. 3 h
- Kohlehydrate, komplexe Zucker

Quelle: Brigladori 2005 Erfolgreich Segelfliegen



Let ´s talk about Versorgung bei langen Flügen



Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen

 Jörg Mathes & Roswitha Ulrich
07.01.2026 · VFL Wetzlar

Punkte	Distanz	Geschw.	Status
1.085	1.032 km	113 km/h	●●▼

Veronica
08:32 — 9h 19m — 17:51



Lunchtime zwischen 13 und 14:00 Uhr



Teatime zwischen 16:00 und 17:00 Uhr

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen



1. Wende Lunchtime



2. Wende Teatime

Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen



Jörg Mathes & Roswitha Ulrich
12.01.2026 · VFL Wetzlar

Punkte	Distanz	Geschw.	Status
1.220	1.138 km	123 km/h	●●▼

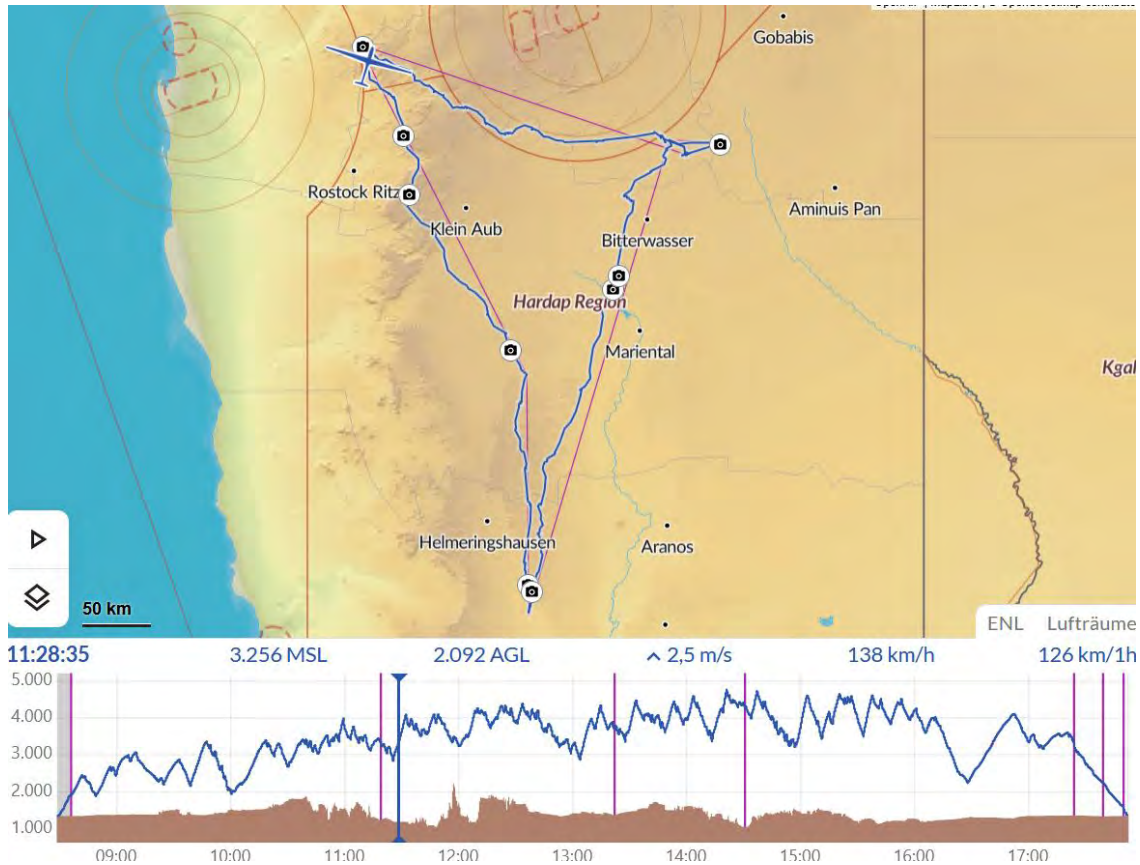
Veronica

08:29 — 9h 23m — 17:52

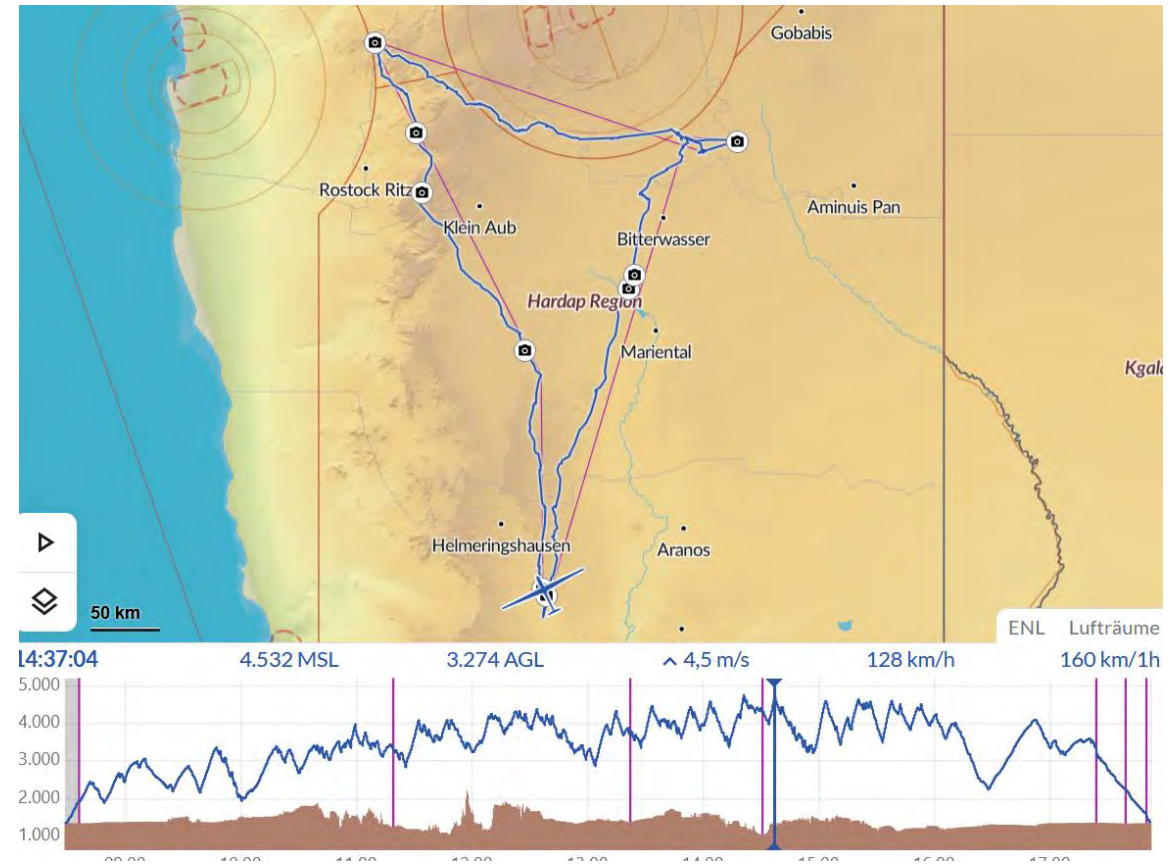
Veronica

✈ Arcus M D-KBRG · 4

Index 120 Doppel Motor



Lunchtime zwischen 13 und 14:00 Uhr



Teatime zwischen 16:00 und 17:00 Uhr

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen



1. Wende Lunchtime



2. Wende Teatime

Let´s talk about
Entsorgung bei langen Flügen



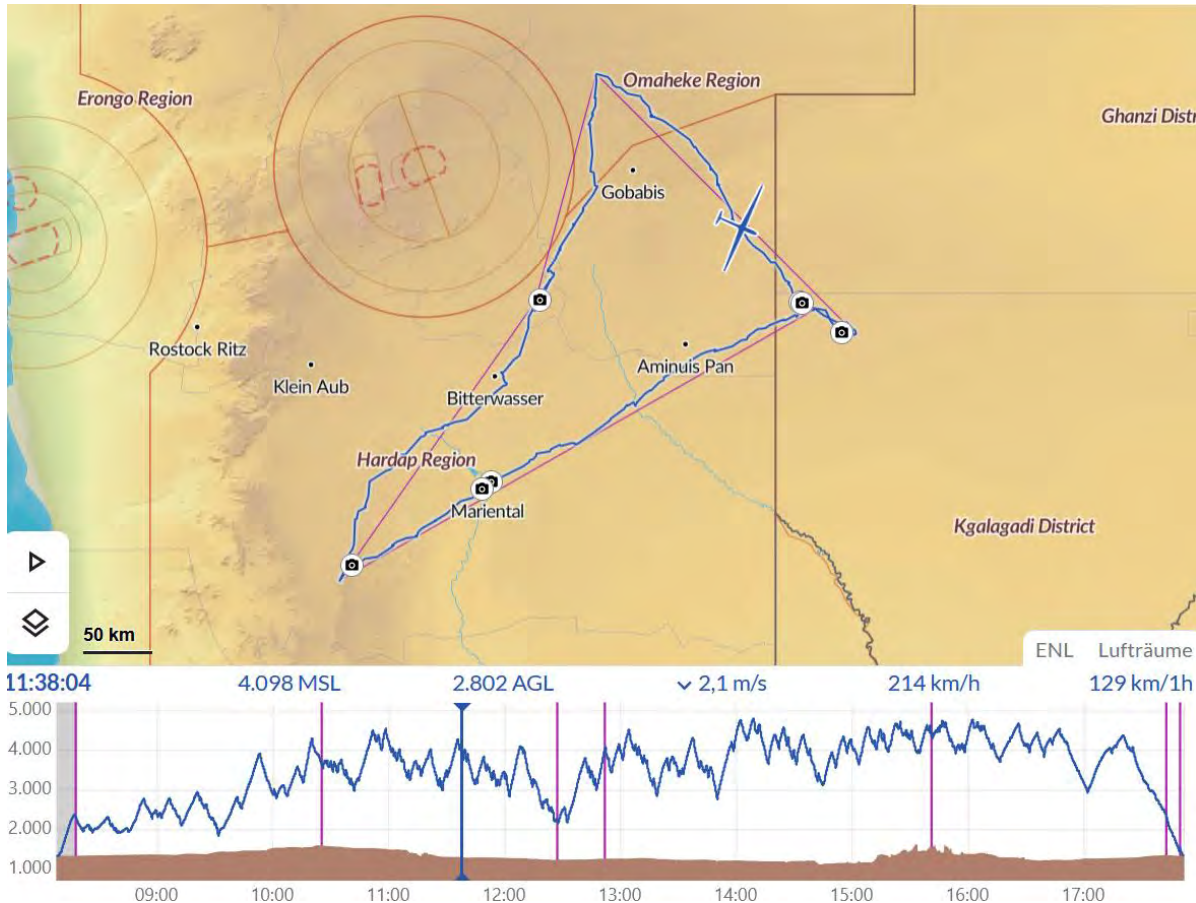
Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen



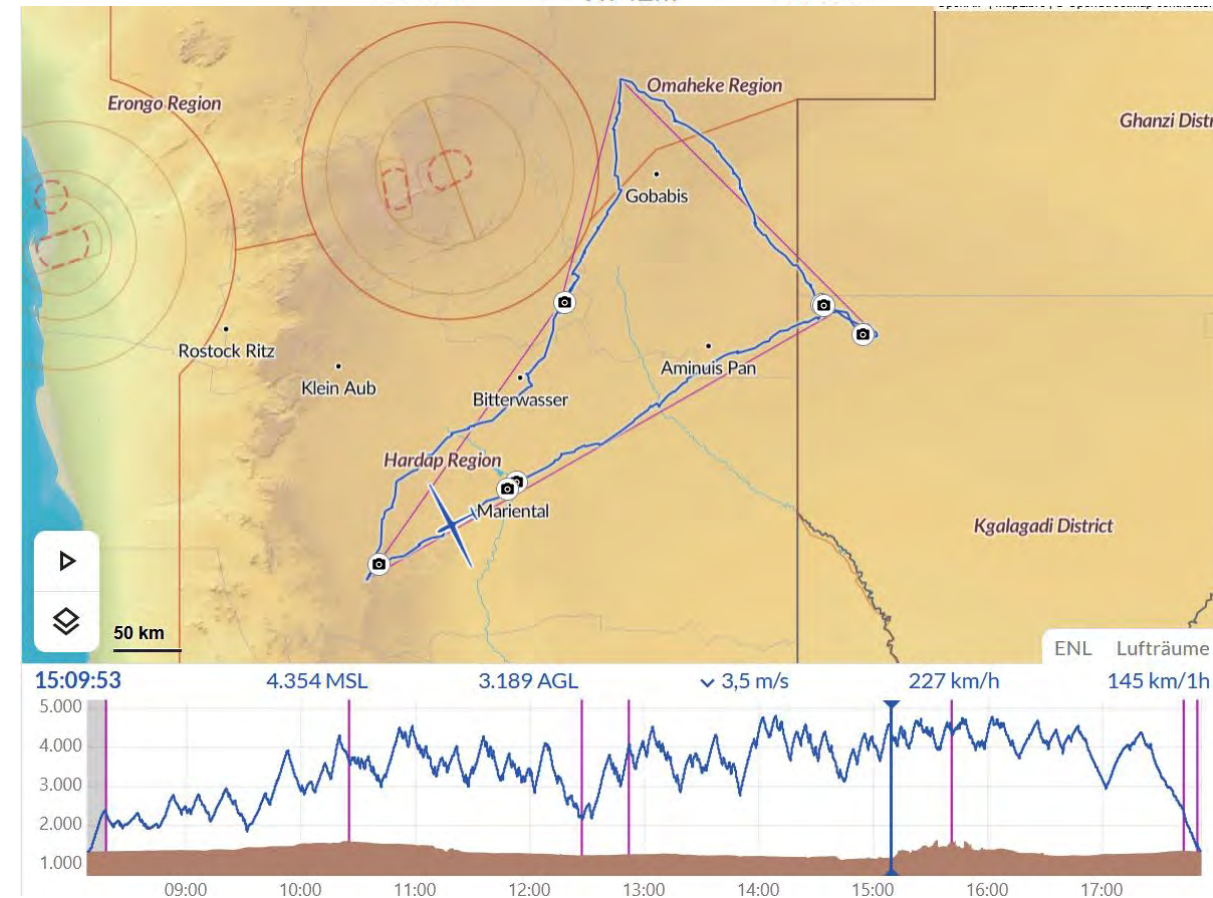
Jörg Mathes & Roswitha Ulrich

08.01.2026 · VFL Wetzlar

Punkte	Distanz	Geschw.	Status
1.250	1.175 km	123 km/h	●●▼
Veronica		Veronica	
08:09	— 9h 42m —>	17:51	



Lunchtime zwischen 13 und 14:00 Uhr



Teatime zwischen 16:00 und 17:00 Uhr

Let´s talk about Versorgung bei langen Flügen



Lunchtime in Botswana



Teatime Mariental

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen



1. Wende Botswana



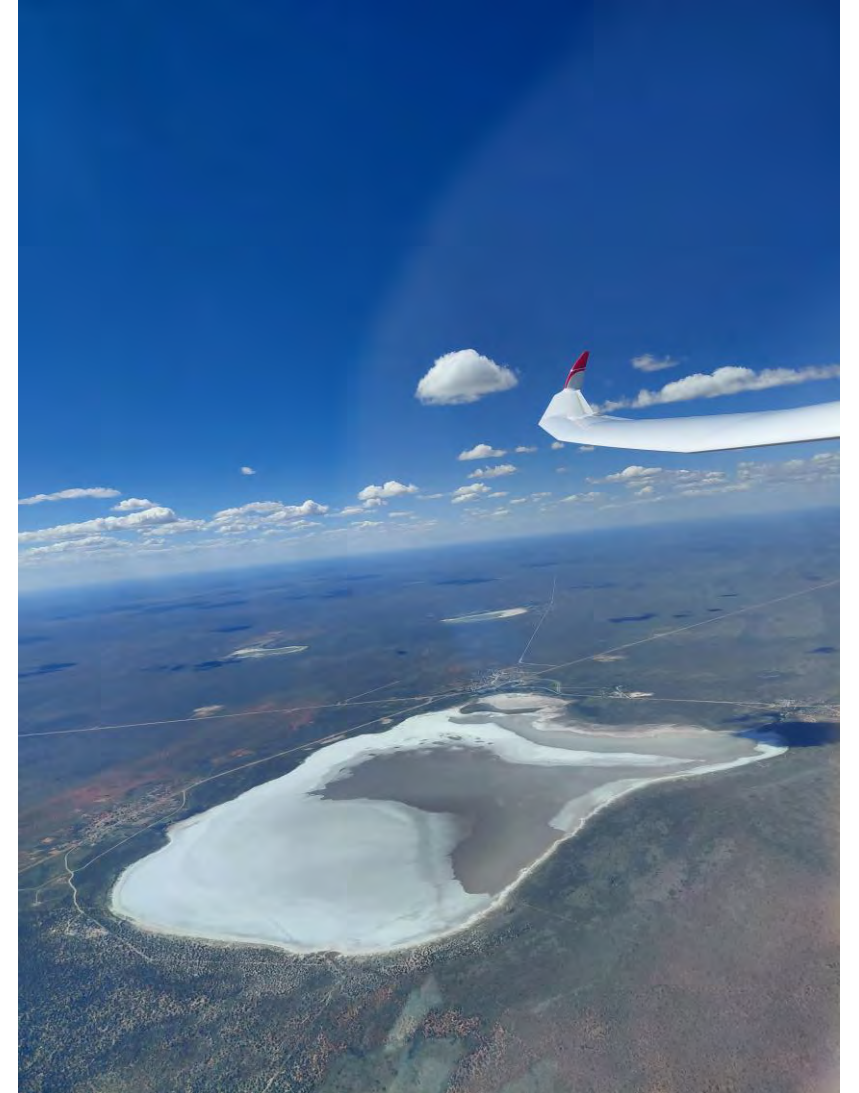
C: Jörg Mathes

2. Wende Hardap Region

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

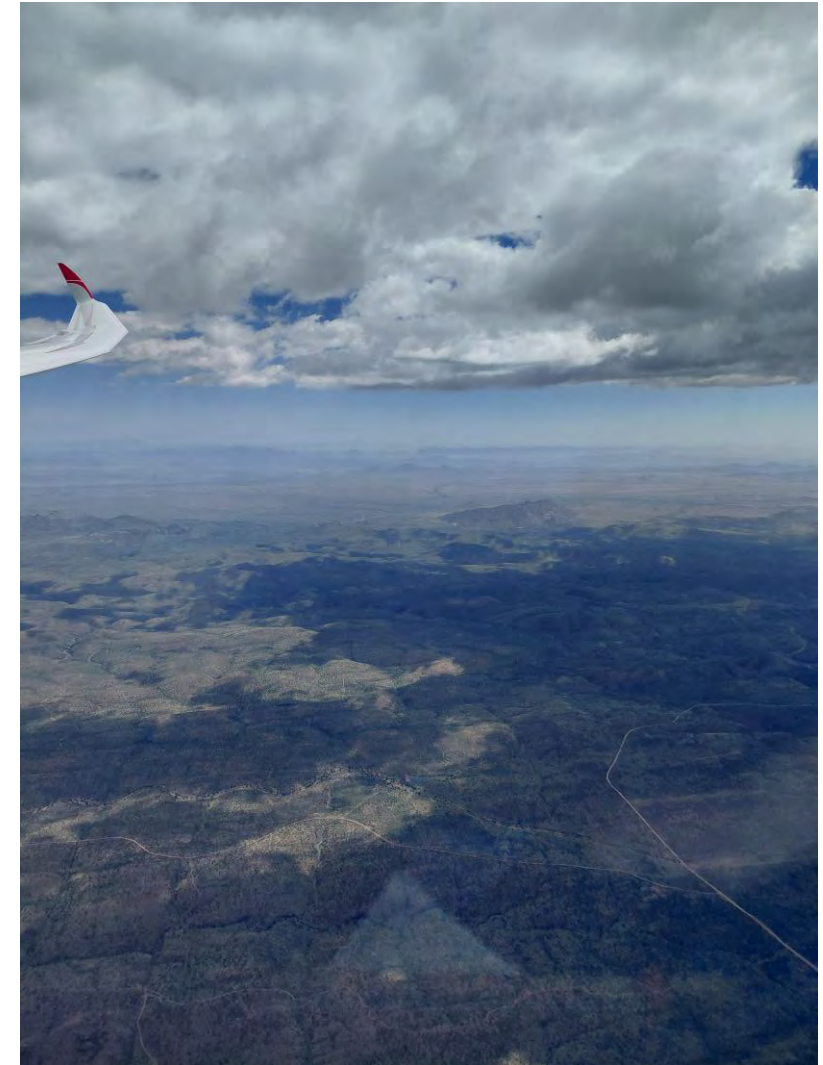


Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

- ~~Nicht pinkeln~~
- Tüten 🙄 (mit Geliertuch) 😄
- Urinalkondome
- Urinale
 - PPFM PissPottFür Mädchen (Alice Touns)
 - PPFM PissPottFür Männern (Alice Touns)
 - easy peesy (Katrin Senne www.frauenurinal.de)
- Inkontinenzwindeln für Erwachsene
- Katheter und andere Lösungen



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

Tüten ohne oder mit Geliertuch

- Ausreichend groß (3-6 Liter)
- Stabil
- Nicht aus dem Fenster werfen
- Lagerort
- mit Geliertuch (0,7 l reicht für 2x)

[https://shop.segelflugbedarf24.de/
Zubehoer-fuer/-Streckenflieger/
Not-Toilette-Comfort::3304.html](https://shop.segelflugbedarf24.de/Zubehoer-fuer/-Streckenflieger/Not-Toilette-Comfort::3304.html)



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

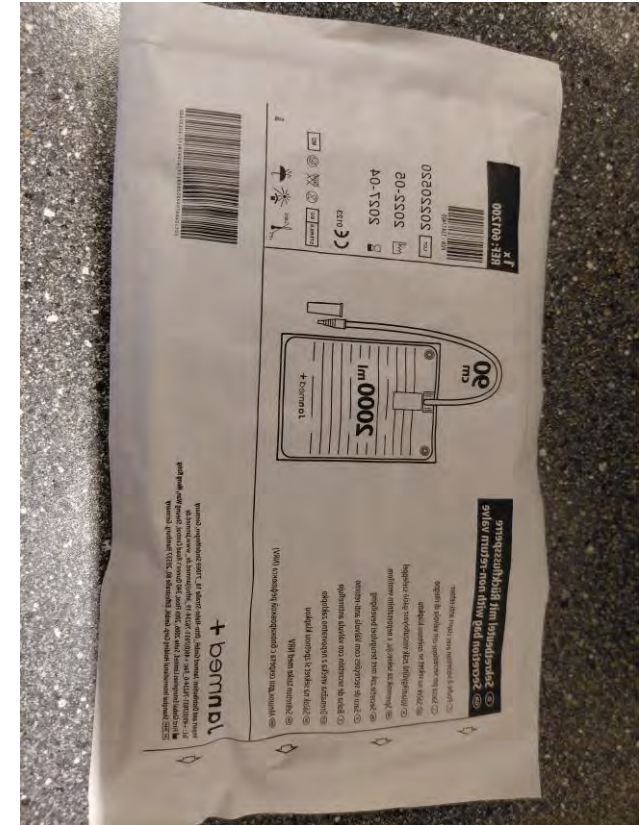
Tüten (mit Geliertuch)



Vorteile	Nachteile
• flexibel	• Entsorgung
• preiswert	• Dichtheit ?
• In Supermarkt und Drogerie zu kaufen	• Handling
• mit Geliertuch auslaufsicher	

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

Urinalkondome



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

Urinalkondome



Vorteile	Nachteile
• flexibel	• Müll
• benötigen nicht viel Platz	• Training
• Leicht erhältlich	

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

PPFM PissPottFür Mädchen (Alice Toups)

PPFM PissPottFür Männern (Alice Toups) ohne weißes Teil



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

easy peesy (Katrin Senne)



Bildquelle und Bestellung über www.frauenurinal.de

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

easy peesy (Katrin Senne)

easy peesy für Männer

1 easy peesy Formteil für Männer

1 Verbindunsschlauchstück

10 Urinbeutel à 2000 ml

30,00 €

Endpreis, zzgl. Versandkosten²



Bildquelle und Bestellung über www.frauenurinal.de

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

Urinale



Vorteile	Nachteile
• flexibel	• Kosten
• benötigen nicht viel Platz	• Training
• wiederverwendbar	• Sauber halten

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

Inkontinenzwindeln für Erwachsene



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

Inkontinenzwindeln für Erwachsene



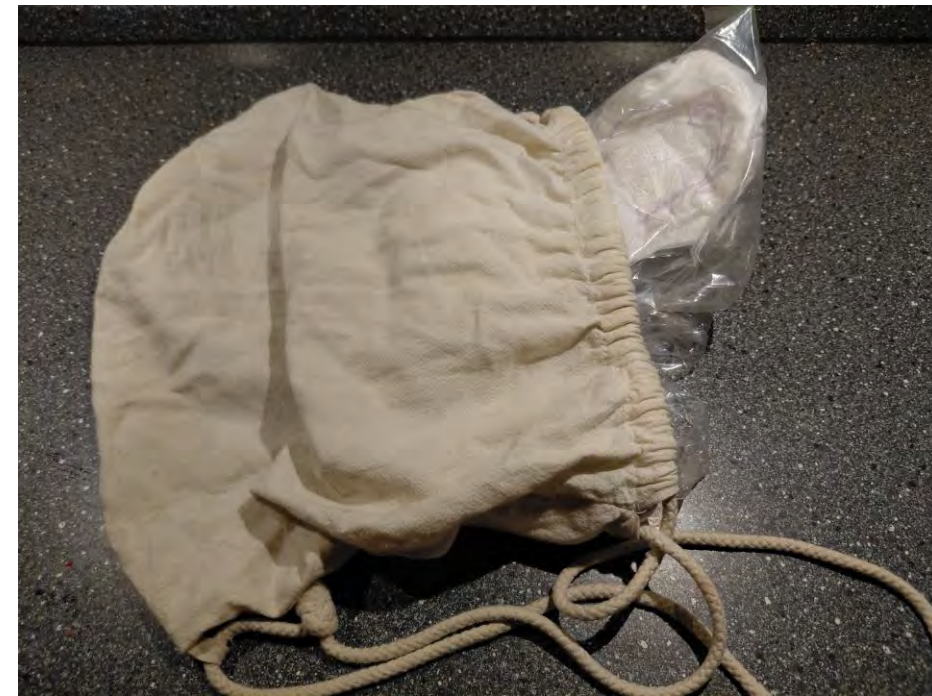
Vorteile	Nachteile
• flexibel	• Voluminös – brauchen Platz
• immer verfügbar	• Viel Müll
• preiswert	• Überwindung
• In Supermarkt und Drogerie zu kaufen	

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

Inkontinenzwindeln für Erwachsene

Was mache ich, wenn die Windel voll ist?

- Vorlage wechseln
- Volle Vorlage in Plastiktüte (Stoffbeutel) verstauen
- Neue Vorlage einschieben
- **Achtung!**
- Dabei nie die Anschnall - oder Fallschirmgurte lösen



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

• Nicht pinkeln	
• Gutes Blasenmanagement ?	Übung –von vielen Faktoren abhängig - Kälte
• Tüten 😊 mit Geliertuch	Handling, Preis
• Katheter und andere Lösungen	Hygiene, ...

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

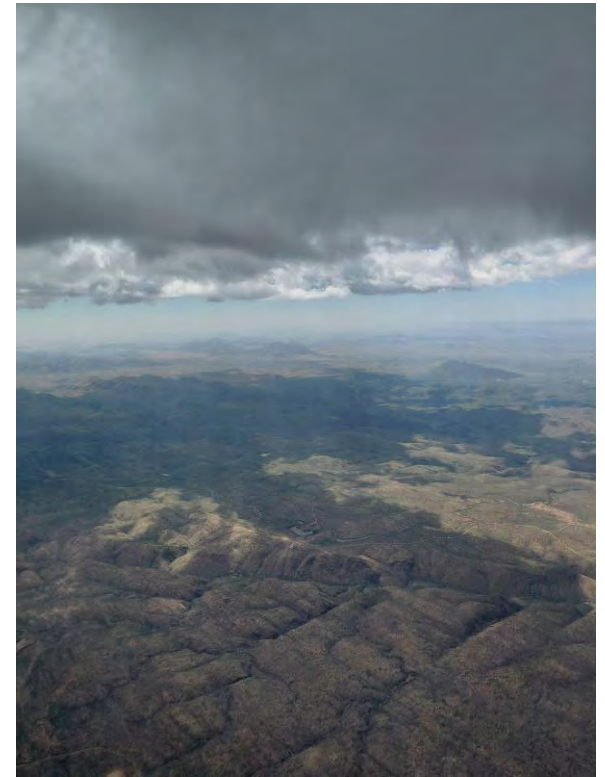
• Urinkondome	leicht verfügbar, Passform, Sanitätshaus
• Urinale • PissPottFür Mädchen und Männer (Alice Touns) • easy peesy (Katrin Senne www.frauenurinal.de)	Weniger Müll, benötigt Training, Hygiene
• Inkontinenzwindeln für Erwachsene	Immer verfügbar, preiswert, flexibel, viel Müll
• Katheter und andere Lösungen	Hygiene, ...

Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

- Schwierigkeiten
 - Sitzposition
 - Mentale Hürden
 - Psychologische Barrieren durch frühkindliche Prägung

Alle Lebewesen müssen Trinken, Essen und Pinkeln
Es sind die natürlichsten Sachen der Welt.

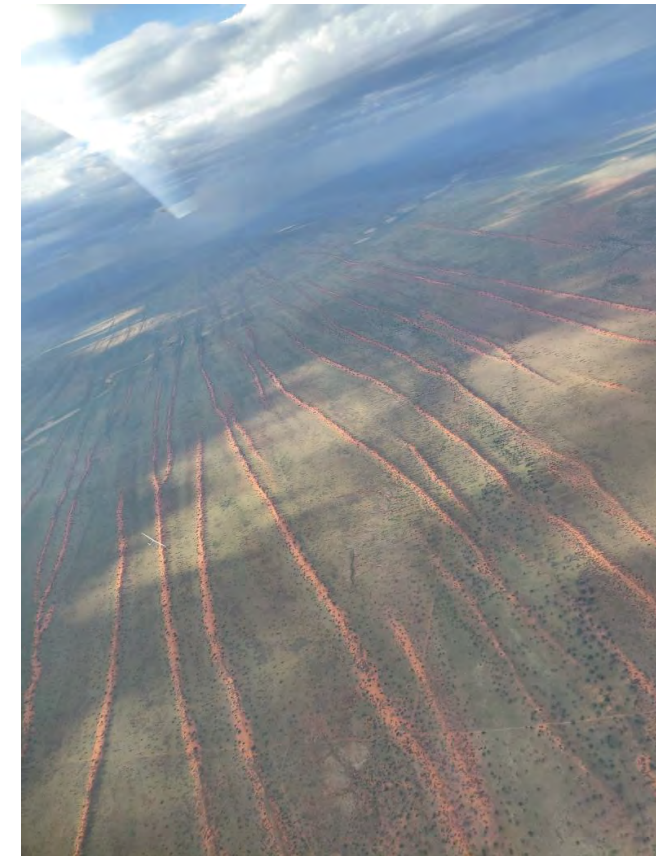
Lasst uns darüber sprechen, wie es beim Fliegen gelingt.



Let´s talk about Entsorgung bei langen Flügen

- Umsetzung

Startcheck	
Trinken	Mundstück erreichbar Funktion Schlauch nicht geknickt
Essen	erreichbar
Entsorgung	Erreichbar Wechsel



The background image is a wide-angle shot of a sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing orb partially obscured by a layer of clouds on the horizon. The sky is filled with various cloud formations, some catching the low light of the sun, creating a mix of orange, yellow, and blue tones. The foreground is a dark, flat expanse, possibly a field or a body of water, which stretches to the horizon line.

Let´s talk about Ver- und Entsorgung bei langen Flügen

Lange Flüge erfordern ein gutes Management aller Pilotenressourcen

Namibia 2026

12 Flugtage als Copilotin/Pilotin

10340 km

Flugzeit: 92 h 53 ´

4 x >1000km

4 x > 9 h





Let´s talk about
Ver- und Entsorgung bei langen Flügen





Danke!
An Jörg Mathes für sein Coaching und die
traumhaften Flüge in Veronica



Danke für eure Aufmerksamkeit!