

**Gefährliche Reisezeit –  
Achten Sie auf Ihre Venen!**

Lange Flug-, Bus- und Autoreisen mit wenig Bewegung können den Blutfluss des Venensystems extrem verschlechtern. Folgen können schwere, geschwollene Beine bis hin zu Thrombosen sein. Löst sich in einer Beinvene ein Blutpfropf, kann dieser Thrombus eine lebensgefährliche Lungenembolie verursachen. Experten gehen davon aus, dass bei Reisen, die über vier Stunden dauern, die Gefahr besonders groß ist.

Zur Vorbeugung rät die Deutsche Venen-Liga:

**Reisekleidung**

Gürtel, Hosen oder Rockbund sollten nicht einschnüren; bequeme Schuhe tragen.

**Beine bewegen**

Beine nicht übereinander schlagen. Füße mehrmals pro Stunde 10 x kreisen sowie mit den Zehen auf- und abwippen. Beine ab und zu ausstrecken. Jede Stunde einige Schritte hin- und hergehen.

**Viel trinken**

Möglichst zwei Liter Wasser pro Tag trinken. Auf Kaffee, entwässernde Tees und alkoholische Getränke sollte verzichtet werden.

### **Frühzeitige Beratung**

Sofern Krampfadern oder andere Risiken für eine Thrombose vorliegen, rechtzeitig vor der Reise beim Venenspezialisten (Phlebologen) beraten lassen. Eventuell werden Medikamente oder Kompressionstrümpfe verabreicht.

Anschriften von Venenspezialisten bundesweit und den kostenlosen Venen-Ratgeber „Reise“ gibt es bei: Deutsche Venen-Liga e.V., Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. 02674 1448 Gebührenfreie Venen-Hotline 0800 4443335, [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

Weitere Informationen:

2

Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfrei 0800 4443335, E-Mail: [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de), [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)