

Schützen Sie sich vor einer Reisetrombose

Bad Bertrich. Besonders auf Langstreckenflügen gibt es immer wieder medizinische Notfälle. Schätzungen gehen von weltweit 350 Zwischenfällen am Tag aus. Am häufigsten sind Herz-Kreislauf-Probleme, gefolgt von Magen-Darm-Beschwerden. Die Zahl der medizinischen Notfälle in der Luft wird steigen, weil immer mehr Menschen fliegen und die Passagiere immer älter werden.

Häufig tritt auch eine Reisetrombose auf: Wer stundenlang mit abgewinkelten Beinen sitzt, dessen Blutfluss in den Venen verschlechtert sich. Die Folge sind schwere Beine, es kann sich Flüssigkeit einlagern und in ungünstigen Fällen [eine Thrombose](#) entstehen. Dabei bildet sich ein Blutpfropf. Dieser Thrombus kann sich lösen, Richtung Lunge wandern und dort eine Lungenembolie verursachen. Eine 25-jährige Amerikanerin verstarb auf einem Flug von Hawaii nach Dallas an den Folgen einer Lungenembolie.

Üblicherweise wird eine Flugdauer ab sechs Stunden als Risiko angesehen. Auch langes Sitzen vorher zählt schon dazu, beispielsweise eine lange Fahrt mit dem Bus zum Flughafen oder das Warten in der Abflughalle. „Es sind nicht alle Urlauber gleich stark von den Gefahren betroffen: Zu den Risikogruppen zählen Raucher, Schwangere, Übergewichtige, Ältere, frisch operierte Personen, Frauen, die die Antibaby-Pille einnehmen, Personen mit Krampfadern und natürlich alle, die schon einmal eine Thrombose hatten“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der deutschen Venen-Liga e.V., einer der größten Patientenvereinigungen in Deutschland.

Ein Grund, auf Flugreisen zu verzichten, ist das nicht. Einige Fluglinien bieten mittlerweile eigene Sportprogramme an, die sie auf Langstreckenflügen zeigen. Wer sicher sein will, auch nach einem langen Flug gesund zu sein, sollte sich die Beine rechtzeitig beim Venenspezialisten (Phlebologen) untersuchen lassen. Die Diagnostik mit Ultraschall ist schonend und schmerzfrei. Und zusätzlich folgende Tipps beherzigen:

1. Essen Sie ab 24 Stunden vor der

- Abreise nur noch leichte Kost.
2. Schlagen Sie die Beine im Flugzeug nicht übereinander.
 3. Wer einmal pro Stunde den Flugzeugsitz verlässt, herumläuft oder Venengymnastik macht, unterstützt seinen Blutfluss.
 4. Achten Sie darauf, pro Stunde 0,5 Liter Flüssigkeit (Wasser, Säfte) zu trinken.
 5. Auf Alkohol sollten Sie während des Fluges verzichten.
 6. Vitamin-E-reiche Lebensmittel, dazu zählen Nüsse, halten das Blut flüssig.
 7. Wählen Sie bequeme und luftige Kleidung ohne Gürtel.
 8. Tragen Sie Reisestrümpfe/medizinische Kompressions(knie)strümpfe aus dem Orthopädiefachhandel.

Unter www.venenliga.de können Sie sich den Ratgeber „Venen Fit Reise & Urlaub“ kostenlos herunterladen.

Weitere Informationen:
Deutsch
e
Venen-Liga e.V.,
Sonnens
traße 6,
56864
Bad

Bertrich www.venenliga.de
, info@venenliga.de, Tel.
02674 1448