

Machen Sie Urlaub mit gesunden Beinen

Bad Bertrich: Wer Probleme mit schweren, müden und geschwellenen Beinen oder Krampfadern hat, sollte vor dem Start in den Urlaub sicher sein, dass die Venen für den Reiseweg und die Sonne fit sind. Denn beim langen Sitzen in Auto, Zug, Bus oder Flugzeug können sich die Beschwerden verschlimmern. Der Grund: Durch die angewinkelten Beine wird der Blutfluss in den Venen langsamer. Es lauert die Gefahr einer Venenentzündung oder Thrombose. Die schwerste Komplikation bei einer tiefen Beinvenenthrombose ist die Lungenembolie. Noch heute sterben daran jährlich rund 30.000 Deutsche.

„Im Flugzeug verschlimmern sich die Probleme, denn – anders als auf der Erde – tragen auch die Druckverhältnisse und die niedrige Luftfeuchtigkeit an Bord zur Bildung von Thrombosen bei: Der niedrige Luftdruck verlangsamt den Blutfluss, die geringe Luftfeuchtigkeit sorgt dafür, dass das Blut verdickt“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V.

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 Pille einnehmen, Menschen mit Krampfadern und natürlich diejenigen, die schon einmal eine Thrombose hatten.

Ein Grund, auf Fernreisen zu verzichten, ist das jedoch nicht. Wer sicher sein will, auch nach dem Urlaub gesund und gut erholt zu sein, sollte sich die Beine rechtzeitig untersuchen lassen. Diese Untersuchung ist sehr schonend und völlig schmerzfrei. Und wie alle Reisenden folgende Tipps beherzigen:

- Essen Sie ab 24 Stunden vor der Abreise nur noch leichte Kost.
- Schlagen Sie die Beine nicht übereinander, und stehen Sie möglichst oft auf.
- Achten Sie darauf, pro Stunde 0,5 Liter Flüssigkeit (Wasser, Säfte) zu trinken.
- Auf Alkohol und Nikotin sollten Sie während der Reise verzichten.
- Wählen Sie bequeme und luftige Kleidung ohne Gürtel.
- Tragen Sie

Kompressionsstrümpfe
aus dem
Orthopädiefachhandel.

Reisestrümpfe „Travel
Socks“ sorgen für einen
medizinisch erwünschten
Druckverlauf, mit relativ
hohem Druck auf die
Beinvenen im
Knöchelbereich und stetig
abnehmenden Druck
aufwärts in Richtung des
Knies. Sie helfen, dem
unangenehmen
Anschwellen von Beinen
und Füßen vorzubeugen
und das Risiko einer
Thrombose in den tiefen
Beinvenen zu vermeiden.
Reisekniestrümpfe sind aus
atmungsaktivem
Baumwoll-Mischgewebe.

Weitere Informationen und
Tipps gibt es bei der
Deutschen Venen-Liga e.V.
unter der
gebühre
nfreien
Hotline
0800
3334445
oder per
E-Mail: info@venenliga.de.