



## Venengesunde Reisetipps



SA, 24. 2.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

**W**ir kennen es alle: Nach einem mehrstündigen Flug oder einer längeren Zugfahrt schwellen die Beine an und schmerzen. Langes Reisen kann ganz schön unbequem sein. Gefährlich wird es allerdings, wenn eine Thrombose droht. Dabei bildet sich ein Blutpfropf, der ein Gefäß blockiert. Löst er sich und wandert in die Lunge, kann diese sogenannte Embolie dem Organ schaden und sogar tödlich sein. Reisemediziner raten Urlaubern, Fahrten und Flüge abhängig vom persönlichen Risiko entsprechend zu planen. Denn es ist ein Risiko, das sich minimieren lässt.

### Vorsicht, Thrombosegefahr!

Gleich vorweg: Die ersten Alarmsignale einer Thrombose sind plötzliches Auftreten einer Schwellung, Schmerzen im Bein, eine bläuliche Verfärbung, Rötung und Überwärmung sowie muskelerähnliche Schmerzen. Wichtig zu wissen ist dabei allerdings: Eine Thrombose kann auch ohne diese Symptome vorliegen. Daher ist es von großer Bedeutung, entsprechende vorbeugende Maßnahmen zu treffen, besonders für Risikogruppen.

Zu den Risikopersonen für eine Reisetrombose zählen vor allem Menschen, die bereits einmal eine Thrombose oder eine Embolie hatten, die an einer schweren Krankheit – etwa einer Herzschwäche – leiden, die kürzlich operiert wurden oder gerade einen Gips tragen. Wichtig ist die Thrombose-Vorbeugung aber auch für Schwangere, Patienten mit Krampfadern oder anderen Venenleiden, für Reisende, die älter sind als 60 Jahre sowie bei familiärer Vorbelastung für Blutgerinnsel. Rauchen, starkes Übergewicht sowie die Einnahme der Pille oder von Hormonersatzpräparaten sind zusätzliche Risikofaktoren.

**Vorbeugende Maßnahmen.** Aber wie lässt sich nun effektiv einer Thrombose vorbeugen? Besonders wichtig sind regelmäßige kleine Bewegungseinheiten, damit sich das Blut nicht in den Beinen staut. Bei langem Sitzen verkrampft die Muskulatur. Streckübungen lockern die Verspannung und unterstützen den Kreislauf, dem die abgeknickt verharrenden Beine zusetzen. Bei langen Autofahrten: alle zwei Stunden eine Pause machen und die Beine bewegen. Bei langen Flug- oder Bahnreisen: einmal pro Stunde aufstehen. Nutzen Sie die Pausen bei Reisen im Bus, um spazieren zu gehen. Wichtig ist auch, bei langem Sitzen die Beine nicht noch zusätzlich zu überschlagen. Tragen Sie weite, bequeme, die Taille nicht einschnürende Kleidung. Vor allem bei Flügen herrschen statt der idealen 40 bis 60 Prozent nur maximal 15 Prozent Luftfeuchtigkeit. Auch der Luftdruck ist niedriger als am Boden. Deswegen verliert man beim Atmen und



„VOR LANGEN REISEN SOLLTE  
MAN BESONDERS AN SEINE  
VENEN DENKEN!“

über die Schleimhäute mehr Flüssigkeit. Daher gilt: viel trinken. Alkohol ist aber eine schlechte Idee: Durch die Höhe steigen Bier und Wein noch schneller zu Kopf. Außerdem weitet Alkohol die Blutgefäße, was die Blutzirkulation noch mehr stört. Auch Kaffee verdickt das Blut und entwässert. Wer zu schwachen Venen neigt, kann für die lange Reise Kompressionsstrümpfe tragen. Beim Bandagisten gibt es sogar Reise-strümpfe. Patienten mit hohem Thrombose-Risiko sollten sich vor Reisen mit ihrem Arzt abstimmen. Unter Umständen ist es für sie sinnvoll, gerinnungshemmende Medikamente einzunehmen, die einem Blutpfropf vorbeugen. Wer all diese Tipps und Maßnahmen beherzigt, kann – wenn schon oftmals unbequem – wenigstens ungefährlich in den Urlaub starten. ■