

Gesunder Flug



Thrombosen sind ein **Gesundheitsrisiko bei Fernreisen**. Mit kleinen Verhaltensregeln können Passagiere dafür sorgen, dass ein Flug ins Paradies auch wirklich paradisisch wird.

Wenn Tanja Richter aus Braunschweig an ihren letzten Urlaub zurückdenkt, wird ihr immer noch mulmig. Der Rückflug von Bali wurde für sie zum Albtraum.

Die 39-Jährige klagte damals bereits seit wenigen Wochen über Schweregefühl, Krabbeln und Wadenkrämpfe. Müde Beine waren ihr ständiger Urlaubsbegleiter. Beim Rückflug ab Denpasar hatte sie nach wenigen Stunden über den Wolken plötzlich Atemnot und Fieber. In Frankfurt gelandet, musste sie mit Blaulicht ins Krankenhaus: Verdacht auf Lungenembolie.

Viele Menschen nehmen für ihren Urlaub Langstreckenflüge von zehn bis zwanzig Stunden in Kauf. Nicht selten führen jedoch langes Sitzen, trockene Luft sowie der niedrige Luftdruck im Flugzeug wie bei Tanja Richter zu gesundheitlichen Beschwerden.

Eine mögliche Erkrankung: die so genannte Reisetrombose. „Hier bildet sich

ein Blutgerinnsel in der Beinvene, das zum Herzen und dann in die Lungenarterie transportiert werden kann und dort zur Überlastung des Herz-Kreislaufsystems und im schlimmsten Fall zur Lungenembolie oder auch zum Herzstillstand führt“, erklärt Prof. (MD) Dr. Dr. med. Stefan Hillejan, Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover.

Das stundenlange bewegungsarme Sitzen verursacht eine Verlangsamung des venösen Rückflusses, da die Muskelpumpe nicht ausreichend gefordert wird. Es empfiehlt sich vor Reiseantritt auf bequeme Kleidung sowie weiche Schuhe zurückzugreifen. „Als wirksames Mittel gilt die Gabe einer Ampulle Heparin vor Reiseantritt, deren thrombosevorbeugende Wirkung 24 Stunden anhält“, so der Experte. Auch das Tragen von Kompressionsstrümpfen der Klasse I kann

das Risiko deutlich mildern. Beim Flug sorgen kleine Maßnahmen Problemen vor:

Der Sitz am Gang ist eine gute Wahl, um hin und wieder die Beine auszustrecken. Auch regelmäßiges Aufstehen, Wippen und Laufen hilft.

Lassen Sie im Sitzen die Füße kreiseln, das regt die Durchblutung an. Noch eine Maßnahme zur Prophylaxe: viel trinken! Besonders ältere Personen und Menschen mit einer bestehenden Krampfaderneigung sollten vor einer Reise einen Phlebologen aufsuchen.

Bei Tanja Richter hatte sich während des Fernfluges ein Blutgerinnsel, eine so genannte Bein thrombose, gebildet, war mit dem Blutfluss in die Lungenarterie gelangt und verstopfte das Gefäß. Die Braunschweigerin verbrachte zwei Wochen im Krankenhaus – ein Urlaubsende, das ihr noch lange unvergessen bleiben wird. ■



Prof. (MD) Dr. Dr. med. Stefan Hillejan empfiehlt Risikopatienten, vor einem Langstreckenflug den Arzt aufzusuchen.