

# Staugefahr im Ferienflieger



**Thrombose** Flugreisen belasten Körper und Kreislauf. Staut sich das Blut beim Sitzen längere Zeit in den Beinen, droht eine Thrombose. Mit Bewegung lässt sich vorbeugen.

**E**ndlich Urlaub. Vor der Erholung ist bei vielen Reisenden allerdings noch einmal Stress angesagt: Enge Flugzeugsitze, trockene Kabinenluft, niedriger Luftdruck und lange Flugzeiten belasten Körper und Kreislauf. Unter diesen Bedingungen steigt auf dem Weg in die Ferien neben der Vorfreude auch das Thromboserisiko. Doch vorbeugen kann ganz einfach sein: Leichte Fußgymnastik hält das Blut im Fluss und vermeidet Gerinnsel. Stützende Strümpfe helfen auch. Doch sie müssen optimal passen.

## Was ist eine Thrombose?

Bei einer Thrombose verkleben Blutplättchen zu einem Gerinnsel (Thrombus), verstopfen eine Vene und behindern den Blutfluss. Das kann zu Schwellungen und Schmerzen führen. Am häufigsten sind die Becken- und Beinvenen betroffen. Gefährlich wird es, wenn sich das Gerinnsel von der Venenwand löst und mit dem Blut in die Lunge gelangt. Blockiert es dort ein wichtiges Blutgefäß, entsteht eine Lungenembolie. Sie kann tödlich sein.

## Warum steigt das Risiko auf Reisen?

Im Flugzeug herrscht Enge – Bewegung ist kaum möglich, die Knie bleiben die meiste Zeit angewinkelt. Ohne Unterstützung der Muskeln muss der Kreislauf Schwerstarbeit leisten, um das Blut aus den Beinen wieder zum Herz zu pumpen. Der niedrige Luftdruck in tausenden Metern Flughöhe beeinträchtigt den Übergang des Sauerstoffs aus der Atemluft ins Blut. Das belastet den Kreislauf zusätzlich. Klimaanlage sorgen für niedrige Luftfeuchtigkeit, die dem Körper Flüssigkeit entzieht. Das Blut verdickt und bildet schlimmstenfalls Klümpchen. Das kann auch auf langen Fahrten in Bus, Bahn und Auto passieren.

**Wer ist gefährdet?**

Ein gewisses Thromboserisiko besteht für alle Reisenden, die lange sitzen müssen. „Im Normalfall ist es extrem gering“, sagt aber Professor Sebastian Schellong, Chefarzt am Gefäßzentrum am Städtischen Klinikum Dresden-Friedrichstadt. Genaue Zahlen, wie oft sogenannte Reisethrombosen auftreten, gibt es nicht. Sicher ist: Zeit spielt eine Rolle. „Kurzstreckenflüge sind unproblematisch. Erst auf Reisen mit Hin- und Rückflugzeiten von jeweils mindestens acht Stunden steigt das Thromboserisiko leicht an“, sagt Schellong.

Klar ist auch: Wer schon einmal eine Thrombose hatte oder von einer familiären Thromboseneigung weiß, wer frisch operiert oder krebskrank ist, reist mit erhöhtem Thromboserisiko. Leicht erhöht ist die Gefahr auch bei Menschen, die unter Krampfadern oder Veneninsuffizienz leiden, bei Übergewichtigen und Patienten, die an Herz oder Lunge erkrankt sind, sowie bei Frauen, die die Pille zur Verhütung oder Hormonersatzpräparate nehmen.

**Reisestrümpfe sind Wohlfühlprodukte. Thrombosen verhindern sie nicht.**

**Kann man mit Bewegung vorbeugen?**

Bewegung ist das Mittel der Wahl. Das gilt für alle Reisenden. Wer im Flugzeug oder mit der Bahn reist, sollte regelmäßig aufstehen und im Gang zwischen den Sitzreihen einige Schritte gehen. Im Sitzen regen leichte Gymnastikübungen die Wadenmuskulatur und damit den Blutfluss an (siehe unten). Für die Übungen können die

Schuhe anbehalten werden, wer sie auszieht, ist aber beweglicher. Autofahrer sollten Pausen nutzen, um auszusteigen und sich zu bewegen. Ebenfalls gut für Blutfluss und Kreislauf: ausreichend Wasser oder verdünnten Fruchtsaft trinken, auf Kaffee und Alkohol lieber verzichten.

**Helfen spezielle Strümpfe?**

Medizinische Kompressionsstrümpfe zur Behandlung von Venenleiden sind so gestrickt, dass sie auf den Unterschenkel einen graduierten Druck ausüben – an der Fessel ist er höher als am Knie. Sie unterstützen die Venen dabei, das Blut aus den Beinen zurück zum Herz zu pumpen und werden vom Arzt verschrieben. Weil jedes

Bein anders ist, müssen die Strümpfe im Sanitätshaus oder in der Apotheke individuell angepasst werden. Wer ein erhöhtes Thromboserisiko hat, also etwa Krebspatienten oder frisch Operierte, sollte sie zur Sicherheit im Flieger tragen.

Nicht ausreichend wissenschaftlich belegt ist bisher, ob weniger druckintensive Stützstrümpfe, die es rezeptfrei im Fachhandel gibt, vor Reisethrombosen schützen. „Die Studienlage dazu ist noch zu dünn“, sagt Professor Sebastian Schellong. Manche Reisende empfinden Stützstrümpfe aber als angenehm, weil sie die Beine weniger anschwellen und schwer werden lassen. Übrigens: Kniestrümpfe sind besser geeignet als Strumpfhosen. Sie sind auf Reisen bequemer und engen beim Sitzen nicht zusätzlich ein. Um auf den kritischen

Bereich an Fessel und Wade Druck auszuüben, reichen kniehohe Strümpfe aus.

**Können die Strümpfe auch schaden?**

Ja, das können sie. „Kompressions- und Stützstrümpfe, die zu eng sind oder falsch sitzen, können das Bein abschnüren, Schmerzen verursachen und eine Thrombose im schlimmsten Fall sogar befördern“, sagt Schellong. Außerdem sind die Strümpfe nur begrenzt haltbar. Durch vielfaches Waschen und Tragen weiten sie sich. Dann sitzen sie nicht mehr optimal und sollten ausgetauscht werden.

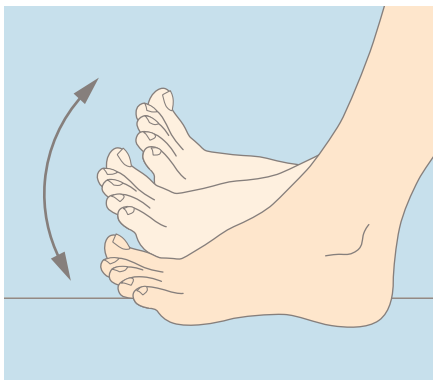
**Und was bringen Reisestrümpfe?**

Für wenig Geld gibt es in Kaufhäusern und Drogeriemärkten auch sogenannte Reise-strümpfe. Der Druck, den sie auf die Unterschenkel ausüben, ist allerdings gering. Bei den fest gestrickten Kniestrümpfen handelt es sich um Wohlfühlprodukte von geringem Nutzen. „Eine Thrombose vorbeugende Wirkung haben diese Strümpfe nicht“, sagt Sebastian Schellong.

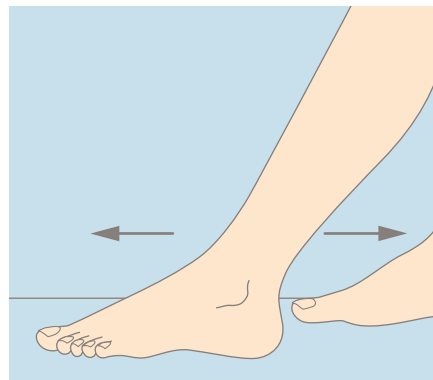
**Wie wirken Heparin-Spritzen?**

Manche Menschen gehen mit Heparin-Spritzen auf Nummer sicher, um sich vor Reisethrombosen zu schützen. Vor dem Abflug spritzen sie sich den Wirkstoff, der die Blutgerinnung hemmt, unter die Haut. Notwendig ist das selten. Ratsam sind Heparin-Spritzen nur für Reisende mit deutlich erhöhtem Thromboserisiko, beispielsweise Krebspatienten. In jedem Fall gilt: Heparin ist ein Medikament, das ein Arzt verschreiben muss. Im Voraus ist eine Untersuchung und Beratung Pflicht. ■

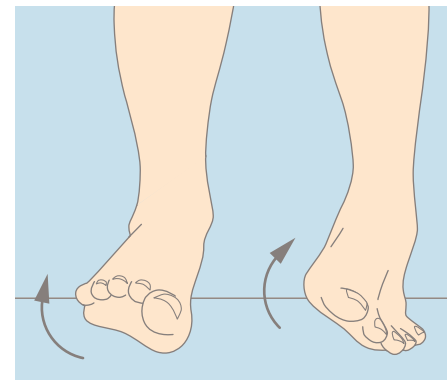
**So bleiben Sie im Flugzeugsitz in Bewegung**



**Heben und senken.** Heben Sie die Fußspitzen, bis Sie auf den Fersen stehen. Rollen Sie über die Ballen auf die Zehenspitzen und dann zurück auf die Fersen.



**Schieben und ziehen.** Stellen Sie die Füße auf den Boden und schieben Sie sie langsam so weit wie möglich vor. Dann ziehen Sie sie zurück an Ihren Sitz.



**Innen und außen.** Heben Sie die Füße an und drehen Sie die Sohlen im Wechsel nach innen und außen. Alle Übungen 30-mal wiederholen.