

## Ratgeber: Schutz vor Reisetrombose

**Wer jetzt noch einmal Sonne im Urlaub tanken möchte, muss längere Flugzeiten zu fernen Urlaubszielen in Kauf nehmen. Kaum Beinfreiheit und Bewegung im Flugzeug kann aber gefährlich werden. Denn laut Reisemedizinische Informationsdienst des ADAC haben Flugreisende, die länger als fünf Stunden sitzend unterwegs sind, ein deutlich erhöhtes Thromboserisiko.**

Stundenlanges Sitzen ohne Bewegungspausen kann den Blutfluss in den Venen so beeinträchtigen, dass sich Blutpfropfen bilden, die auch größere Adern ganz verschließen können. Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen, Alkohol und Kaffee machen das Blut zusätzlich âdickerâ. Deshalb sollten die Beine auf langen Flügen nicht übereinandergeschlagen und die Knie nicht zu stark gebeugt werden. Zudem sollte der Fußraum nicht unnötig durch Gepäck eingeschränkt werden.

Pro Stunde einen Becher (0,2 Liter) Flüssigkeit trinken - möglichst keinen Kaffee. Auf Alkohol sollte man bereits am Vorabend verzichten.

Häufiger aufstehen und ein wenig auf und ab gehen, von den Zehenspitzen auf die Fersen wippen. Im Sitzen jede Stunde Füße kreisen lassen, anziehen und strecken.

Möglichst keine Einnahme von Beruhigungsmitteln, die die Muskelspannung herabsetzen und Bewegungen einschränken.

Bequeme Baumwollkleidung und eventuell Kompressionsstrümpfe tragen.

Flache, leichte Schuhe tragen.

Bei hohem Risiko nach Absprache mit dem Arzt gerinnungshemmendes Heparin spritzen oder spritzen lassen. Rückreise nicht vergessen.

In jedem Fall sollten Urlauber vor der Abreise mit ihrem Arzt über mögliche Risikofaktoren für eine Thromboseerkrankung sprechen. Wer sich informieren möchte, erhält Tipps zu reisemedizinischen Themen unter [www.adac.de/tourmed](http://www.adac.de/tourmed). (ampnet/nic)