



Entspannt fliegen: Diese 5 Tipps beugen einer Reise-Thrombose vor

Von *Landesapothekerkammer Brandenburg*

Erstellt am 8 Jul 2014 - 11:47

Der Sommer ist endlich da und mit ihm kommt die wohlverdiente Urlaubszeit. Wer die Ferien nicht in Deutschland verbringen will, nimmt auch lange Flüge in Kauf. Die Reise in die Ferne birgt jedoch das Risiko einer Thrombose, sprich eines Blutgerinnsels – vor allem in den Beinen. Damit der Urlaub nicht zur Gefahr für die eigene Gesundheit wird, hat die Landesapothekerkammer Brandenburg die fünf wichtigsten Tipps zusammengestellt.

Tipp 1: So viel wie möglich bewegen!

Das größte Risiko für eine Thrombose ist stundenlanges Sitzen mit angewinkelten Beinen: In Knie und Leiste staut sich das Blut und fließt schlechter zurück zum Herzen. Flugreisende sollten ihre Beine daher nicht übereinander schlagen, sondern immer wieder ausstrecken, die Waden kräftig massieren und – wenn möglich – auch umherlaufen.

Tipp 2: Enge Kleidung vermeiden!

Die eingeschränkte Bewegung im Flugzeug sollte nicht noch durch zu enge Kleidung verstärkt werden. Enge Hosen oder Röcke gehören daher in den Koffer, am Reisetag sollte bequeme Kleidung getragen werden.

Tipp 3: Für Kompression sorgen!

"Wer vor allem bei mehrstündigen Flugreisen zusätzlich vorbeugen möchte, bekommt in der Apotheke medizinische Kompressionsstrümpfe. Sie sind in verschiedenen Kompressionsklassen erhältlich und können das Thromboserisiko erheblich senken", rät Apothekerin Astrid Markow, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg.

Tipp 4: Viel trinken!

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollten wir täglich zu uns nehmen. Über den Wolken ist es noch wichtiger, ausreichend zu trinken, da die Luft im Flugzeug den Körper austrocknet. "Zu empfehlen sind Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte", sagt Astrid Markow und ergänzt: "Alkohol hingegen sollte man unbedingt vermeiden, da er die Gefäße erweitert und so den Blutfluss zum Herzen zusätzlich erschwert."

Tipp 5: Risiken kennen!

Das Risiko, eine Thrombose zu erleiden, ist nicht für alle Reisenden gleich hoch: Vor allem Personen über 60 Jahre, Übergewichtige, Raucher und Frauen, die Östrogene einnehmen, haben ein erhöhtes Risiko. Darüber hinaus gehören zur Risikogruppe auch Menschen, die bereits eine Thrombose erlitten haben. "Zur Einschätzung des persönlichen Thromboserisikos kann man sich in der Apotheke beraten lassen", so Astrid Markow.

Hintergrund:

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Beruf nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.600 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 14 Krankenhausapotheken).



Entspannt fliegen: Diese 5 Tipps beugen einer Reise-Thrombose vor

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:51): <http://medkom24.eu/node/19300>