

# Empfehlungen für Langstreckenflüge

Prof. Dr. med. Thomas Wendt, Leitender Arzt,  
Reha-Zentrum Bad Nauheim (DRV-Bund)

Prof. Dr. med. Heinz Völler,  
Klinik am See, Rüdersdorf



Deutsche  
Herzstiftung



Langes Sitzen bei Langstreckenflügen birgt die Gefahr einer Thrombose in sich, die zu einer Lungenembolie führen kann. Deshalb ist es wichtig, dass jeder Reisende weiß, dass es ein individuelles Thromboserisiko gibt!

Jeder, auch bis dahin Gesunde kann unabhängig vom Alter, auf Langstreckenflügen eine tiefe Beinvenenthrombose entwickeln. Allerdings trifft es häufiger Ältere und eher Frauen als Männer.

Die wichtigste Ursache für die Reisetrombose ist der Blutstau durch Bewegungsmangel und das Abknicken der Beinvenen durch beengtes Sitzen. Eine Rolle spielt auch die sehr trockene Luft im Flugzeug. Durch die Lufttrockenheit wird dem Körper Flüssigkeit entzogen, was zu Thrombosen führen kann, weil das Blut eindickt.

Außerdem tritt durch den niedrigen Luftdruck in der Kabine Flüssigkeit aus den Blutgefäßen ins Gewebe aus, was zur Bluteindickung beiträgt. Ein weiterer Faktor ist Alkohol, der die Hautgefäße erweitert, so dass das Blut langsamer fließt und mehr zum Verklumpen neigt.

## Individuelle Risiken

Ein **niedriges** Risiko haben Menschen, bei denen keiner der nachfolgend genannten Risikofaktoren vorliegt.

Hier genügen Aktivität und Trinken, um einer Thrombose vorzubeugen.

Ein **mittleres** Risiko haben Menschen,

- die Übergewicht haben,
- die die Pille nehmen und rauchen,
- die über 50 sind,

- die an einer Herzschwäche leiden,
- bei denen Thrombosen in der Familie bekannt sind und die große Krampfadern an den Beinen haben.
- Einige Beruhigungsmittel (Psychopharmaka) können unter Umständen Thrombosen begünstigen, worauf im Beipackzettel hingewiesen wird.

Kommen mehrere dieser Risikofaktoren zusammen, so steigt die Gefährdung.

Passagiere mit **mittlerem** Risiko sollten sich einen Gangplatz oder einen Platz neben dem Notausgang geben lassen, um sich besser bewegen zu können. Zusätzlich sind Stützstrümpfe der Klasse I oder II zu empfehlen.

Ein **hohes** Risiko haben Menschen,

- die schon einmal eine Thrombose hatten,
- die unter angeborenen Gerinnungsstörungen leiden, die nicht selten noch gar nicht bekannt sind,
- deren Bein nach einem Schlaganfall gelähmt ist,
- die einen Gipsverband am Bein tragen,
- die kurz zuvor operiert worden sind, insbesondere nach Bauchoperationen.
- Dazu gehören auch Frauen nach einer Geburt und
- Tumorpatienten.

Wer ein hohes Risiko hat, sollte sich überlegen, ob er den Flug verschieben oder auf ein anderes Verkehrsmittel ausweichen kann. Ist das nicht möglich, sollte nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt niedermolekulares Heparin zwei Stunden vor dem Flug gespritzt werden. Das reicht für 24 Stunden.

## Grundregeln für alle Flugreisenden

- Bewegen Sie sich an Bord so oft wie möglich, gehen Sie im Gang auf und ab.
- Beugen und strecken Sie von Zeit zu Zeit Ihre Beine.
- Bewegen, strecken und kreiseln Sie im Sprunggelenk.
- Beugen und strecken Sie Unterschenkel, heben die Knie an.
- Dehnen Sie Ihre Arme, Schultern und Nacken.
- Schlagen Sie die Beine nicht übereinander.
- Machen Sie bei Flyrobic und Videoprogrammen mit, die Fluglinien zur Bordgymnastik anbieten.
- Ein zusätzlicher Tipp: kein Gepäck im Fußraum abstellen.
- Und ganz wichtig: Viel trinken, auch über das Durstgefühl hinaus: Mineralwasser, Tee oder Saft (keinen Alkohol).

## Zeitverschiebung und Klimawechsel

Unter Umständen bringen Zeitverschiebung und Klimawechsel zusätzliche Belastungen mit sich. Wegen der Zeitverschiebung ändert sich auch die Medikamenteneinnahme. Der Stoffwechsel gerät durcheinander, die Diabetiker wissen das sehr wohl. Daher nehmen Sie Ihre Medikamente immer zur Ortszeit, nicht zur Heimatzeit. Bei Marcumar® ist es nicht so problematisch, weil man heutzutage nicht mehr für jeden Tag dosiert, sondern die Wochendosis von Marcumar® berechnet und sie auf sieben Tage verteilt. So kommt man mit Marcumar® relativ unbeschadet durch einen Zeitzonewechsel.

Wenn man in tropische oder subtropische Länder fliegt, steigt das Risiko der Thrombose, weil die

hohe Temperatur vor Ort die Gefährdung nach der Landung verstärkt.

Und noch etwas: Nachtflüge sind gefährlicher als Tagflüge, weil der Mensch nachts weniger aktiv ist.

Wenn Sie unsicher sind, ob für Sie ein Langstreckenflug in Frage kommt, klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob Sie reisefähig sind und was Sie sich zumuten können.

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50  
60322 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0  
Fax 069 955128-313

info@herzstiftung.de  
www.herzstiftung.de



### Wichtig zu wissen

- Reisetrombosen können bis zu 14 Tage nach Ankunft auftreten.
- Auch für längere Auto-, Bus- und Bahnfahrten gelten die oben gegebenen Empfehlungen.

Deutsche  
Herzstiftung 