



REISETHROMBOSE

Einige Menschen sind auf Reisen besonders gefährdet, durch das lange Sitzen eine Thrombose zu erleiden. Welche sind das und wie können sie sich am besten schützen?

Risiko – Steht die Wadenmuskelpumpe, die den Rückfluss des Blutes zum Herzen beschleunigt, zu lange still, kann der Blutfluss in den Venen stocken. Dies droht beim langen Sitzen in Flugzeug, Bus, Bahn oder Auto. Im ungünstigen Fall bilden sich Gerinnsel in der Vene. Diese Thromben stören nicht nur die Durchblutung in den Beinen. Die Gerinnsel können sich auch lösen und mit dem Kreislauf in die Lungen gelangen. Wenn sie dort Arterien verlegen, kommt es zu einer Lungenembolie. Die Betroffenen bekommen keine Luft und im schlimmsten Fall sterben sie.

Für die meisten Menschen sei das Risiko sehr gering, versichert Professor Dr. med. Jürgen Ringwald aus Lütjensee bei Hamburg auf der Pressekonferenz im Vorfeld des 23. CRM-Forums Reisen und Gesundheit „Reisen mit Vorerkrankungen“: „Kleine gymnastische Übungen, etwa regelmäßiges Fußwippen im Flugzeug oder Bewegungspausen bei Autoreisen, reichen aus, um den Blutfluss aufrecht zu halten.“ Er rät Reisenden viel zu trinken, um die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern. Am besten alle zwei Stunden einen Viertelliter, aber möglichst keinen Alkohol. Meiden sollten Reisende zu enge Kleidung oder das Übereinanderschlagen der Beine, rät der Experte. Auf Flugreisen sei ein Sitz am Gang, von dem aus man leichter aufstehen kann, vorteilhaft.

Thrombosestrümpfe empfiehlt der Reisemediziner nur für Menschen mit einem mittelgradig erhöhten Thromboserisiko. Dazu zählen Schwangere und stillende Mütter, Menschen über 60 Jahre oder Patienten mit einer bekannten Gerinnungsstörung. Auch wenn andere Familienmitglieder schon einmal eine Thrombose erlitten haben, ist Vorsicht geboten. Weitere Risikofaktoren sind die Einnahme der Antibabypille, ausgedehnte Krampfader oder Übergewicht. Auch sehr große Menschen (über 190 cm) und sehr kleine Menschen (unter 160 cm) haben laut Ringwald ein erhöhtes Throm-

boserisiko. Thrombosestrümpfe seien aber nur notwendig, wenn mindestens zwei der genannten Risikofaktoren vorliegen. „Wir raten dann zu knielangen Kompressionsstrümpfen“, sagt Ringwald, am besten vom Arzt verordnet, damit der richtige Druck auf die Venen erreicht wird.

Medikamente, die die Blutgerinnung herabsetzen, seien in dieser Gruppe nur in Betracht zu ziehen, wenn zum Beispiel deutlich mehr als zwei Risikofaktoren vorliegen oder wenn die Reise 16 bis 20 Stunden oder länger dauert. Ringwald empfiehlt Gerinnungshemmer sonst nur Menschen mit einem hochgradigen Risiko für eine Thrombose. Dazu gehören Krebs, ein Gipsverband oder eine kurz zurückliegende große Operation. Früher konnten den genannten Risikopersonen nur Heparin-Spritzen zur Vorbeugung verordnet werden. ASS zeigt hier keine Wirkung. Seit zehn Jahren stehen nun aber auch direkte orale Antikoagulantien (DOAK) als Alternative zur Verfügung. Ob und welcher dieser Gerinnungshemmer für die Prophylaxe der Reisetrombose eingesetzt wird, sollte individuell im Gespräch zwischen Arzt und Patient entschieden werden. Professor Ringwald mahnt jedoch: „Die einfache und bequeme Einnahme von DOAK darf nicht dazu verführen, sie ohne wirklichen Grund für die Prophylaxe der Reisetrombose zu verordnen, denn sie haben schließlich auch Nebenwirkungen“ ■ **SB**

QUELLE

„Reisen mit Vorerkrankungen“ Vorab-Online-Pressekonferenz anlässlich des 23. Forums Reisen und Gesundheit vom 24. Februar 2022.
Veranstalter: CRM Centrum für Reisemedizin.

NEU! Die Innovation
von Basica®

BASICA® ENERGIE. EINZIGARTIG DURCH DAS DOPPEL-WIRK-PRINZIP

Nutzen Sie die Umsatzchancen einer starken und bewährten Apothekenmarke.

Überzeugen Sie bestehende und neue Kunden mit dem innovativen Doppel-Wirk-Prinzip:

- ① Unterstützt die Säure-Basen-Balance*
- ② Vitalisiert den Energiestoffwechsel**



BASICA® ENERGIE enthält *Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt beiträgt, sowie die **Vitamine B12, B6, B1, B2, Biotin und Kupfer für einen gesunden Energiestoffwechsel. Magnesium, Folsäure und Niacin helfen mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern. Pantothensäure trägt zum Erhalt der normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei.

basica.com