

# Thrombose-Gefahr in der Reisezeit

## Gefäß-Experte der Kerckhoff-Klinik gibt Tipps für richtiges Verhalten

Bad Nauheim (pm). Mit dem Sommer beginnt für viele die Reisezeit – ob mit dem Auto Richtung Süden, mit dem Flugzeug in die Ferne oder mit dem Zug in die Berge. Was viele nicht wissen: Wer stundenlang sitzt, riskiert mehr als nur steife Beine. Das Risiko einer Venenthrombose kann deutlich ansteigen.

Privatdozent Jörg Herold, Direktor der Angiologie am Gefäßzentrum der Bad Nauheimer Kerckhoff-Klinik, erklärt, wie Fernreisen das Thromboserisiko beeinflussen – und was man tun kann, um sicher anzukommen. »Ziel ist es, das Bewusstsein für diese unterschätzte Gefahr zu schärfen«, heißt es in einer Pressemitteilung der Kerckhoff-Klinik.

Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel, das sich meist in den tiefen Venen der Beine bildet. Venen transportieren das sauerstoffarme Blut aus dem Körper zurück zum Herzen – etwa vom großen Zeh bis zum rechten Herzen. Dieser Rückfluss wird durch die Muskelpumpe in der Wade unterstützt, also durch Bewegung. »Wer sich kaum bewegt, etwa weil er stundenlang im Auto oder Flugzeug sitzt, aktiviert diese Muskelpumpe nicht – das Blut staut sich in den Beinen, die Fließgeschwindigkeit sinkt. Die mögliche Folge: Es kann sich ein Gerinnsel bilden«, erklärt der Gefäß-Experte am Campus Kerckhoff.

### Wer besonders gefährdet ist

Zusätzlich trinken viele Reisende weniger, um Toilettengänge zu vermeiden. Der dadurch entstehende Flüssigkeitsmangel macht das Blut zähflüssiger, wodurch sich das Risiko für eine Thrombose weiter erhöht.

Von einer Langstreckenreise spricht man ab einer Reisedauer von sechs Stunden – ganz gleich, ob man mit dem Auto, dem Flugzeug oder dem Zug unterwegs ist. Besonders gefährdet für eine Reisetrombose sind Personen mit bestimmten Vorerkrankungen oder bekannten Risikofaktoren. Dazu gehören bereits durchgemachte Thrombosen, Krampfadern, Krebserkrankungen in der Vorgeschichte oder Übergewicht, eine Schwangerschaft sowie akute Infekte oder Verletzungen. Auch eine genetische Vorbelastung



Jörg Herold, Direktor der Angiologie am Gefäßzentrum der Kerckhoff-Klinik, untersucht mit dem Ultraschallgerät einen Patienten.

PHOTO: KERCKHOFF-KLINIK

ung kann das Risiko erhöhen. Zudem spielt die Körpergröße eine Rolle. Große Menschen haben oft weniger Beinfreiheit zum Beispiel in Flugzeugen, was die Gefahr einer Thrombose zusätzlich steigern kann.

Oft zeigen sich Symptome wenige Tage nach der Reise. Einseitige, Muskelkater-ähnliche Schmerzen in der Wade, Schwellungen, Überwärmung oder ein bläulich verfärbtes Bein sind ernstzunehmende Warnzeichen. In diesen Fällen sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

**»Bewegung ist die einfachste und effektivste Maßnahme zur Vorbeugung.«**

Jörg Herold

»Bewegung ist die einfachste und effektivste Maßnahme zur Vorbeugung«, betont Herold. Er rät dazu, bei langen Autofahrten etwa alle zwei Stunden eine Pause einzulegen, sich die Beine zu vertreten, Kniebeugen zu machen oder auf der Stelle zu gehen. Im

Flugzeug oder im Zug sollten Reisende die Schuhe ausziehen, die Füße kreisen, die Zehen bewegen oder – wenn möglich – im Gang auf und ab gehen. Auch ausreichend Flüssigkeit ist wichtig: Als Faustregel gelten rund 250 Milliliter Wasser pro Flugstunde. Auf entwässernde Getränke wie Alkohol oder koffeinreiche Energydrinks sollte während der Reise verzichtet werden.

Für bestimmte Risikogruppen kann eine vorbeugende medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Dazu zählen Menschen über dem 50 Lebensjahr, mit bekannten Risikofaktoren, Patienten mit kürzlich erfolgten Operationen oder frischen Verletzungen sowie Menschen mit familiärer Vorbelastung oder bekannten erblichen Risikofaktoren für Thrombosen. Besteht Unsicherheit, sollte vor einer geplanten Langstreckenreise in jedem Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

Wird eine Thrombose vermutet, sollte schnell gehandelt werden. Der ärztliche Bereitschaftsdienst oder die Hausarztpraxis sind erste Anlaufstellen. In der Regel wird

mit blutverdünnenden Medikamenten behandelt – als Tablette oder Spritze. Kompressionsstrümpfe oder eine Wickelung mit Kurzzugbinden unterstützen die Therapie und beugen Spätfolgen vor.

Das Gefäßzentrum der Kerckhoff-Klinik bietet werktags eine spezialisierte Thrombose-Abklärung und Behandlung an. »Bei begründetem

Verdacht untersuchen wir mit Ultraschall und können – falls notwendig – die Therapie sofort beginnen oder eine stationäre Aufnahme veranlassen«, erläutert Privatdozent Dr. Jörg Herold. »Wer im Urlaub plötzlich Beschwerden im Bein bemerkt, sollte dies auch im Ausland unbedingt ärztlich abklären lassen – lieber zu früh als zu spät.«

Über das Gefäßzentrum der Kerckhoff-Klinik in der Wetterau – und besonders in Bad Nauheim – haben Diagnostik und Behandlung von Gefäßerkrankungen eine lange Tradition. Ihren Ursprung nahm sie in den 1980er Jahren mit der Eröffnung der William-Harvey-Klinik am Kaiserberg, einer Fachklinik für Gefäßkrankheiten. Daraus ist das Gefäßzentrum der Kerckhoff-Klinik hervorgegangen – das größte seiner Art in Hessen. Die Abteilung Angiologie bildet gemeinsam mit der Gefäßchirurgie das Zentrum und widmet sich der Funktion und den Er-

krankungen von Arterien, Venen und Lymphgefäßen. Am Campus Kerckhoff befindet sich zudem die GZW Diabetes-Klinik, die eine wichtige Rolle in der Behandlung gefäßrelevanter Begleiterkrankungen spielt. Weitere Partner im Netzwerk sind die auf interventionelle Radiologie und die Versorgung von Gefäßstenosen spezialisierten Kliniken für Radiologie im Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim und in der Kerckhoff-Klinik sowie die Stroke Unit (Schlaganfallstation) des GZW im Bürgerhospital Friedberg. Gemeinsam bilden sie das »Gefäßzentrum Mittelhessen«. pm