

Gesund in den Urlaub fliegen

BERLIN – Hochsaison an den Flughäfen: 2014 reiste mehr als jeder zweite Urlauber aus Deutschland mit dem Flugzeug an sein Traumziel. Besonders Langstreckenflüge aber können den Organismus belasten, zum Beispiel durch eingeschränkte Bewegungsfreiheit, Luftdruckveränderungen oder Zeitverschiebung. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie chronisch Kranke sollten sich vor der Flugreise vom Arzt beraten und auf ihre Flugtauglichkeit untersuchen lassen, rät das IPF.

Blutdruck gut einstellen

Wer in den Urlaub fliegt, nähert sich seinem Reiseziel in durchschnittlich 10.000 bis 14.000 Metern Höhe. Trotz Druckausgleich ist der Luftdruck in der Kabine ungefähr ein Viertel niedriger als am Boden, die Luft enthält etwa fünf bis acht Prozent weniger Sauerstoff. Diese Veränderungen kann der Organismus von Reisenden mit akuten oder chronischen Herz- und Kreislaufbeschwerden nur ungenügend ausgleichen. Im schlimmsten Fall droht Betroffenen ein Herzinfarkt. Eine gründliche Untersuchung vor Reiseantritt klärt, ob sie den Flugbelastungen gewachsen sind. Patienten mit Blutdruckwerten ab 200/120 mmHg gelten als Risikogruppe. Sie sollten sich auf jeden Fall vor einer Fernreise mit dem Flugzeug mit ihrem Arzt beraten.

Medikamenteneinnahme an Zeitzonen anpassen

Bei Flügen rund um den Globus sind Zeitverschiebungen unvermeidlich. Reisende, die täglich Medikamente einnehmen, müssen ihre Dosis entsprechend anpassen. So sollten Diabetiker auf langen Strecken ihren Blutzuckerspiegel lückenlos kontrollieren und bei Bedarf Insulin zuführen. Dabei kommt es auch auf die Reiserichtung an: Nach Westen verlängert sich der Tag, nach Osten verkürzt er sich. Verzögerungsinsulin bzw. reduzierte Einheiten helfen dabei, den Blutzuckerspiegel im Lot zu halten. Betroffene benötigen ein Attest, um Spritzen und Messgeräte mit ins Handgepäck nehmen zu können.

Weitere Informationen zu den genannten Krankheitsbildern enthalten die IPF-Faltblätter „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“ und „Volkskrankheit Diabetes“. Mehr Informationen zum Reisen enthält das Faltblatt „Reisemedizin“. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann die Faltblätter auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

03.08.2015

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline

AUSGABEDATUM SEITE

03.08.20 2