

## Thrombose auf Reisen vermeiden

**BERLIN** – Gerade wenn hierzulande noch feuchte Kälte herrscht, bieten Reiseziele wie Indien, Südostasien oder Neuseeland deutlich mehr Sonne und Wärme. Doch der Weg dorthin ist weit und im Flugzeug kann es eng werden: Zwischen 71 und knapp 97 Zentimetern Platz bleiben den Beinen in der Economy Class in der Regel bis zum Vordermann. Bevor die Beine anschwellen, kann ein Test auf Gerinnungsstörungen klären, ob Reiselustige sich gegen Thrombose schützen sollten, so das IPF.

### Nur schwere Beine oder doch Thrombose?

Wer auf dem Weg in den Urlaub stundenlang bewegungslos im Flieger sitzt, steigt oft mit geschwellenen Knöcheln oder dicken Unterschenkeln aus. Schuld daran sind die trockene Luft und der niedrige Luftdruck an Bord. Sie sorgen dafür, dass das Blut langsamer durch den Körper zirkuliert. Zusätzlich erschwert die gebeugte Sitzhaltung den Venen, ausreichend Blut aus den Füßen zum Herz zu pumpen. Füße und Beine schwellen an. Das Blut kann sich verdicken und im schlimmsten Falle eine Vene verstopfen. Schmerzen zusätzlich die Beine, rötet sich die Haut oder breitet sich ein Druckgefühl aus, sollte ein Arzt die Symptome abklären.

### Thromboserisiko Gerinnungsstörung

Reisende mit Übergewicht, Krampfadern oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten bereits auf dem Weg in den Urlaub dem Blutstau in den Beinen mit Kompressionsstrümpfen vorbeugen und auf dem Flug viel trinken. Falls in der Familie vermehrt Thrombosen auftreten, kann ein Labortest auf Thrombophilie vor der langen Reise sinnvoll sein. Die häufigste Form der Thrombophilie entsteht durch eine sogenannte APC-Resistenz. Bei rund sechs Prozent der Gesamtbevölkerung erhöht sich durch diesen Defekt eines Gerinnungsgens das Thromboserisiko. Mit einem speziellen Bluttest kann die APC-Resistenz schnell nachgewiesen werden.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Thrombose und Thrombophilie“. Es kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Faltblatt 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](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

15.02.2016

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)

[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)