



## In den Sommerferien haben Reise-Thrombosen wieder Hochsaison

In den Sommerferien haben Reise-Thrombosen wieder Hochsaison. Bluttest mit Anamnese beim Hausarzt informiert über persönliches Thrombose-Risiko. Die Sommerferien stehen vor der Tür. Neben der heimischen Ost- und Nordsee inklusive der deutschen Inseln stehen in diesem Jahr die Auslandsreiseziele Italien und Spanien, gefolgt von Österreich, der Türkei, Kroatien und Griechenland hoch in der Gunst der deutschen Urlauber. Doch Vorsicht: Auf Flugreisen und langen Autoreisen ohne ausreichende Pausen ist aufgrund des langen und beengten Sitzens die Gefahr einer Verstopfung der Blutgefäße in den Beinen erhöht und damit das Risiko einer schmerzhaften Reisetrombose. Im Flugzeug dehnen sich durch den dort herrschenden niedrigeren Luftdruck die Venen aus. Der Blutfluss wird langsamer und die Gefahr steigt, dass das Blut gerinnt. Zusätzlich herrscht im Flugzeug eine geringe Luftfeuchtigkeit von etwa drei Prozent. Diese trockene Luft entzieht dem Körper viel Flüssigkeit, weshalb auch das Blut dickflüssiger wird. Schließlich führt das lange, beengte Sitzen dazu, dass die Venen in der Leiste und Kniekehle während des gesamten Fluges abgeknickt sind. Das Blut in den Venen fließt somit nochmals langsamer, erklärt Dr. med. Ulrich Pachmann, Leiter der Laborpraxis Dr. Pachmann im Transfusionsmedizinischen Zentrum Bayreuth (TZB). Das Risiko eines Gesunden, an einer Reisetrombose zu erkranken, ist zwar insgesamt relativ gering, allerdings erhöht bereits die Einnahme der Anti-Baby-Pille die Gefahr der Thrombusbildung um das Vier- bis Sechsfache. "Gefährdet sind vor allem Ältere, Übergewichtige, Schwangere, Raucher, frisch Operierte und Menschen mit Krampfadern. Ein besonderes Risiko tragen Reisende, die bereits eine Thrombose erlitten haben", warnt der Transfusionsmediziner. Er empfiehlt diesen Urlaubern sich vor Reiseantritt gründlich über das persönliche Thrombose-Risiko zu informieren. Dieses kann mit einer wirksamen Früherkennung beim Hausarzt individuell festgestellt werden. Hierzu reichen beispielsweise dank des innovativen thrombotrac-Verfahrens eine Blutprobe sowie die Anamnese aus. Bei Letzgenannter handelt es sich um eine ärztliche Befragung, in der einige spezifische Angaben zur eigenen Person und Krankheitsgeschichte sowie der des familiären Umfelds abgefragt werden. Die Analyse der Blutprobe gibt Aufschluss über verschiedene und auch genetische Faktoren, die Thrombosen begünstigen können. Das thrombotrac-Verfahren liefert eine prozentuale Angabe des persönlichen Thrombose-Risikos, so dass ganz spezifische therapeutische Maßnahmen ergriffen werden können. Die Aktualität und Genauigkeit von thrombotrac wird durch die laufend aktualisierte Auswertung von jährlich mehr als 5.000 wissenschaftlichen Publikationen sowie durch die aus diesen ermittelten 30 bekannten Risiko- und Schutzfaktoren gesichert. Bewegung und Flüssigkeitszufuhr sind das A und O. In den meisten Fällen hilft es schon, während des Fluges öfter einmal aufzustehen und im Gang umherzugehen oder, wenn möglich, die Beine hochzulegen! Das erleichtert den Venen den Rückstrom des Blutes zum Herzen. Auch im Sitzen fördern kleinere Übungen, wie fünfminütiges Zehe-Ferse-Wippen (Sitzgang), die Durchblutung", rät Dr. Pachmann. Wer mit dem Auto in den Urlaub startet, sollte etwa alle zwei Stunden eine Pause einlegen und sich ein paar Minuten die Beine vertreten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von zucker- und alkoholfreien Getränken während der Reise verhindert das Eindicken des Blutes und dient so der zusätzlichen Prophylaxe. Auch das Tragen von Stützstrümpfen beugt einem Verstopfen der Blutgefäße vor. Treten nach der Ankunft allerdings in nur einem Bein Muskelkater-ähnliche Symptome auf - speziell ein schweres Bein mit Spannungsgefühl, Schmerzen und Schwellungen in Wade und / oder Knöchel sowie Rötungen und Hitze im Bein - sollten die Beschwerden ernst genommen und ein Arzt oder Krankenhaus aufgesucht werden. Ob es sich tatsächlich um eine Thrombose handelt, wird mit Hilfe bildgebender Verfahren nachgewiesen. Weitere Informationen unter [www.thrombotrac.de](http://www.thrombotrac.de) Über die Arbeitsgemeinschaft Transfusionsmedizinisches Zentrum Bayreuth (TZB) Die Arbeitsgemeinschaft Transfusionsmedizinisches Zentrum Bayreuth (TZB) - bestehend aus der Laborpraxis Dr. Pachmann und der Forschungseinrichtung SIMFO - präsentiert sich als kompetenter Partner in der Onkologie und Hämostaseologie. Das TZB ist darüber hinaus Tagungsort von Bayerns Qualitätszirkel Thrombose und Lungenembolie, der vierteljährlich zusammentritt. Die Laborpraxis Dr. Pachmann versorgt als Teil der Arbeitsgemeinschaft ambulante und stationär behandelte Kranke aller Kassen mit diagnostischen Leistungen und Therapien. Zu den Kompetenzschwerpunkten der Laborpraxis zählen Blutstillungsstörungen, speziell die Thrombozytopenie und die von Willebrand-Erkrankung, sowie Thrombosen und Lungenembolien und deren individuelle Prophylaxe. Darüber hinaus hat sie sich auf die Bestimmung von tumortypischen Zellen im Blut zur Erfolgskontrolle in der adjuvanten Chemotherapie, zur Ausschöpfung der Hormontherapie und zur personalisierten Optimierung spezialisiert. Sämtliche Blutuntersuchungen der Praxis erfolgen in höchstangig akkreditierter Qualität. Die Praxis ist kinderfreundlich und behindertengerecht. Die medizinisch-biologisch ausgerichtete Forschungseinrichtung SIMFO bietet professionelle Studienleitung und Methodenentwicklung gepaart mit höchster Fachkompetenz in der Onkologie, Hämostaseologie und Transfusionsmedizin. Durch konstante Weiterbildung, strukturierten Wissenstransfer und erfolgreiche Innovationskultur entwickelt SIMFO modernste Verfahren der Spitzenklasse. SIMFO Spezielle Immunologie Forschung + Entwicklung GmbH Kurpromenade 2 D-95448 Bayreuth Peter Pachmann Tel.: 040 / 450 63 224 E-Mail: [presse@simfo.de](mailto:presse@simfo.de) Internet: [www.laborpachmann.de](http://www.laborpachmann.de) und [www.simfo.de](http://www.simfo.de)

### Pressekontakt

SIMFO Spezielle Immunologie Forschung + Entwicklung GmbH

95448 Bayreuth

[presse@simfo.de](mailto:presse@simfo.de)

### Firmenkontakt

SIMFO Spezielle Immunologie Forschung + Entwicklung GmbH

95448 Bayreuth

[presse@simfo.de](mailto:presse@simfo.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage