



## Kaum Beinfreiheit und Bewegung auf langen Flugreisen kann gefährlich werden

Kaum Beinfreiheit und Bewegung auf langen Flugreisen kann gefährlich werden  
ADAC: So schützen Sie sich vor Reisthrombose  
Wer jetzt noch einmal Sonne im Urlaub tanken möchte, muss längere Flugzeiten zu fernen Urlaubszielen in Kauf nehmen. Kaum Beinfreiheit und Bewegung im Flugzeug kann aber gefährlich werden. Denn laut Reisemedizinische Informationsdienst des ADAC haben Flugreisende, die länger als fünf Stunden sitzend unterwegs sind, ein deutlich erhöhtes Thromboserisiko. Stundenlanges Sitzen ohne Bewegungspausen kann den Blutfluss in den Venen so beeinträchtigen, dass sich Blutpfropfen bilden, die auch größere Adern ganz verschließen können. Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen, Alkohol und Kaffee machen das Blut zusätzlich "dicker". Damit das nicht passiert, sollten Urlauber auf langen Flügen Folgendes beachten: Die Beine nicht übereinander schlagen und die Knie nicht zu stark beugen. Den Fußraum nicht unnötig durch Gepäck einschränken. Pro Stunde einen Becher (0,2 Liter) Flüssigkeit trinken - möglichst keinen Kaffee. Auf Alkohol sollte man bereits am Vorabend verzichten. Öfters aufstehen und ein wenig auf und ab gehen, von den Zehenspitzen auf die Fersen wippen. Im Sitzen jede Stunde Füße kreisen lassen, anziehen und strecken. Möglichst keine Einnahme von Beruhigungsmitteln, die die Muskelspannung herabsetzen und Bewegungen einschränken. Bequeme Baumwollkleidung und eventuell Kompressionsstrümpfe tragen. Flache, leichte Schuhe tragen. Bei hohem Risiko nach Absprache mit dem Arzt gerinnungshemmendes Heparin spritzen oder spritzen lassen. Rückreise nicht vergessen. In jedem Fall sollten Urlauber vor der Abreise mit ihrem Arzt über mögliche Risikofaktoren für eine Thromboseerkrankung sprechen. Wer sich informieren möchte, erhält Tipps zu reisemedizinischen Themen unter [www.adac.de/tourmed](http://www.adac.de/tourmed). Zudem können sich ADAC Mitglieder unter 089/76 76 77 individuell telefonisch beraten lassen.  
Kontakt: Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC) e.V. Hansastraße 19 81373 München Deutschland  
Telefon: (089) 7676-0 Telefax: (089) 7676-2500 Mail: [redaktion@adac.de](mailto:redaktion@adac.de) URL: <http://www.adac.de>

### Pressekontakt

ADAC

81373 München

[adac.de](http://adac.de)  
[redaktion@adac.de](mailto:redaktion@adac.de)

### Firmenkontakt

ADAC

81373 München

[adac.de](http://adac.de)  
[redaktion@adac.de](mailto:redaktion@adac.de)

Der ADAC ist mit derzeit über 18 Millionen Mitgliedern der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte in der Welt. Die vier Buchstaben stehen für einen Verein, der seinen Mitgliedern rund um die Uhr Hilfe, Schutz und Rat bietet und sich als Interessenvertreter der Autofahrer für alle Themen rund um die Mobilität stark macht. Er engagiert sich besonders auf den Gebieten Straßenverkehr, Verbraucherschutz, Verkehrssicherheit und Verkehrserziehung.