
PATIENTENINFORMATION

HERZ UND REISEN: PRAKTISCHE TIPPS FÜR HERZPATIENTEN

Wer soll nicht reisen?

- Patienten innerhalb der ersten
 - 3 Wochen nach Aufdehnung der Herzkranzgefäße,
 - 3 Wochen nach Einsetzen eines Herzschrittmachers,
 - je nach Befund 3 Wochen nach Herzinfarkt,
 - je nach Befund 6 Wochen nach Herzoperation,
 - 3 Wochen nach Einsetzen eines Defibrillators.
- Patienten mit Angina pectoris (Brustenge) bei niedriger Leistungsstufe wie Gehen zu ebener Erde oder Beschwerden bei wenigen Treppenstufen.
- Patienten mit zunehmender Angina pectoris.
- Patienten mit Luftnot bei niedriger Leistungsstufe wie Gehen zu ebener Erde oder Beschwerden bei wenigen Treppenstufen
- Patienten mit zunehmender Luftnot oder zunehmenden Ödemen
- Patienten mit wiederholtem Schwindel
- Patienten mit plötzlichen Bewusstlosigkeiten

Wer kann reisen?

Grundsätzlich können Patienten

- 3 Wochen nach Aufdehnung der Herzkranzgefäße,
- 3 Wochen nach Einsetzen eines Herzschrittmachers,
- 3 Monate nach Herzinfarkt,
- 3 Monate nach Herzoperation,
- 3 Wochen nach Einsetzen eines Defibrillators

reisen, wenn ihre körperliche Leistungsfähigkeit nicht wesentlich eingeschränkt ist. 100 Watt sollten problemlos geschafft werden können.

Mit dem behandelnden Arzt sollte geklärt werden, ob der Patient reisefähig ist und was er sich zumuten kann.

Auf der Reise

- Langstreckenflüge: Patienten mit koronarer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Herzklappenpatienten, Schrittmacher- und Defiträger können fliegen, wenn sie gut belastbar sind. Die Krankenunterlagen sollten während des Fluges griffbereit sein. Defiträger sollten vorab die Fluglinie informieren.
- Langes Sitzen bei Langstreckenflügen bringt die Gefahr einer Thrombose mit sich, die zu einer Lungenembolie führen kann. Ein besonderes Risiko einer solchen Gerinnselbildung haben Patienten mit Venenleiden, abgelaufener Venenthrombose, nach Operationen z. B. am Knie und im Bauchraum, mit Gerinnungsstörungen, Raucher, Frauen nach einer Geburt, Frauen, die die Pille einnehmen. Gegenmaßnahmen: Mit dem Arzt die Notwendigkeit von Thrombosestrümpfen und Heparinspritzen klären.
- Auf jeden Fall Bordgymnastik: Ferse und Zehen abwechselnd heben, Fußkreisel, Unterschenkel beugen und strecken, Knie anheben, Rückendrücken.
- Viel trinken, vor allem Mineralwasser und Säfte, keinen Alkohol. Regelmäßig im Gang spazieren gehen.
- Extremsituationen meiden: z. B. Hitze, Kälte, Höhe über 2000 Meter, lange Autofahrten, Reisetress, schwere Bergtouren, Wüstensafaris, Grönlandtouren. Eine sorgfältige Reisevorbereitung verringert das Risiko einer Überbelastung.
- Langsame Eingewöhnung am Urlaubsort, z. B. nicht in den ersten Tagen Bergtouren machen oder stundenlang in der Sonne liegen.
- Regelmäßige leichte bis mittlere Belastung ist wünschenswert, z. B. Wandern und Radfahren.
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme.
- Auf Ernährung (nicht viel Fett und Salz) und ausreichende Flüssigkeit (Mineralwasser, Tee) achten.

Besonders zu beachten

Für Patienten mit **koronarer Herzkrankheit**: Bei neuerlicher Angina pectoris oder Belastungsluftnot den Arzt aufsuchen, Belastung vermeiden, bei schwerer oder anhaltender Angina pectoris den Rettungswagen rufen.

Für **Herzklappenpatienten**: Bei neuerlicher Belastungsluftnot, zunehmenden Ödemen oder Gewichtszunahme Arzt aufsuchen, Belastungen vermeiden, INR-Wert kontrollieren.
Bei Lähmungen, Schwäche eines Armes oder Beines, auf einer Seite hängendem Mundwinkel oder Sprachstörungen sofort in die Klinik.

Für Patienten mit **Herzschwäche**: Bei neuerlicher Belastungsluftnot, zunehmenden Ödemen oder Gewichtszunahme Arzt aufsuchen. Belastungen vermeiden, tägliche Gewichtskontrolle, ggf. INR-Wert kontrollieren.

Für Patienten mit **Herzschrittmacher**: Bei neuerlicher Bewusstlosigkeit, langsamem Herzschlag, Muskelzucken (im Schrittmacherbereich) Arzt aufsuchen.

Für Patienten mit **Defibrillator**: Bei häufigen ICD-Entladungen oder bei Verdacht auf Infektionen des Elektrodensystems unverzüglich das nächste Defi-Zentrum aufsuchen. Außereuropäisch (z. B. Nordafrika, Türkei) gibt es nur vereinzelt Defi-Zentren. Informationen vom Hersteller einholen.

Für Patienten, die **Marcumar** nehmen: Gewohnte Einnahmezeit beibehalten, so ist die Gefahr am geringsten, dass das Medikament vergessen wird. Genau beobachten, was während des Urlaubs gegessen wird, z. B. ob weniger Salate oder grünes Gemüse zu sich genommen wird als zu Hause. Klimawechsel, Stressbelastungen oder „Ausklingen“ aus dem Stress daheim können dazu führen, dass der Marcumar-Bedarf sich deutlich ändert. Gerinnung deshalb in kürzeren Abständen kontrollieren.

Falls Sie noch weitere Fragen haben sollten, stehen wir Ihnen dafür selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr

Prof. Dr. med. Hans Hölschermann
Chefarzt der Medizinischen Klinik I