



Langstreckenflüge, Reisetrombose, Prophylaxe Ärztliche Ratschläge

Bitte beachten Sie in jedem Fall den untenstehenden Haftungsausschluss.

Langstreckenflüge können - wie andere Reisen mit wenig Bewegungsmöglichkeiten - für Einzelne ein medizinisches Problem werden. Deshalb sollte man die folgenden knappen ärztlichen Ratschläge befolgen: So halten Sie sich im Flugzeug fit!

Nehmen Sie während der letzten 24 Stunden vor der Abreise **nur leichte Kost zu sich**. Verzichteten Sie möglichst auf blähende Speisen.

Wählen Sie möglichst **einen Sitzplatz am Gang** oder vor dem Notausstieg. Das verschafft Beinfreiheit. Und außerdem lassen sich dort problemlos ein paar leichte Gymnastikübungen durchführen. Erlischt das Ansnallzeichen, die Zeit zum Aufstehen und Umhergehen nutzen.

Tragen Sie auf Langstreckenflügen **nichts, was die Taille einschnürt**. Und ziehen Sie Kompressionsstrümpfe an. Sie unterstützen die Muskelpumpe in den Beinen und beugen so Schwellungen an den Beinen vor.

Trinken Sie viel Mineralwasser, Früchtetees und Fruchtsäfte. Das wirkt dem Flüssigkeitsverlust und damit der Eindickung des Bluts entgegen. Alkoholika, Tee, Kaffee meiden, das trocknet aus.

Bewegen Sie so oft wie möglich die Zehen, und lassen Sie **die Füße** immer wieder kreisen, um die Durchblutung in den Beinen anzuregen.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob diese Maßnahmen für Sie persönlich ausreichen. Manche Reisende haben Vorerkrankungen, die eine besondere medikamentöse Vorbeugung durch Heparin-injektionen erfordern.

Dazu kann Sie auch Ihr Gesundheitsdienst im Auswärtigen Amt und seine Regionalärzte beraten.

Das Auswärtige Amt kann keine Verantwortung oder Haftung für die medizinischen Informationen in diesem Merkblatt übernehmen. Für Ihre Gesundheit bleiben Sie selbst verantwortlich.

Die Angaben sind

- zur Information medizinisch Vorgebildeter gedacht und ersetzen nicht die Konsultation eines Arztes
- auf längere Aufenthalte und auf die jeweiligen Hauptstädte zugeschnitten; für kürzere Reisen und Reisen in andere Gebiete des Landes können Abweichungen gelten
- nicht unabhängig von individuellen Verhältnissen des Reisenden zu nutzen; vorherige eingehende medizinische Beratung durch einen Arzt ist unerlässlich
- trotz größtmöglicher Bemühungen nicht unbedingt umfassend, genau und aktuell