

03.09.2002 - 08:15 Uhr

SFA-Präventionstipp des Monats - Flugreise-Thrombose: Bei längeren Flügen auf Alkohol verzichten

Lausanne (ots) -

Auf längeren Flugreisen in enge Sitze eingeklemmt, riskiert man Blutstaus in den Beinen und lebensgefährliche Thrombosen. Die trockene Luft in der Kabine führt zu Flüssigkeitsverlust, was den Blutfluss weiter verlangsamt. Trinken ist über den Wolken also wichtig, wobei man nach Ansicht der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme (SFA) auf Alkohol verzichten sollte. Dessen Wirkung verstärkt die Gefahr einer Flugreise-Thrombose.

(SFA) Sommerzeit ist Reisezeit. Millionen Reisende sind unterwegs, bewältigen lange Flugreisen, oft stundenlang sitzend. Dabei lauert eine Gefahr, an die kaum jemand denkt: die Flugreise-Thrombose. Thrombosen sind Blutgerinnsel in den Adern, die sich zu einem Blutpfropf entwickeln und so zu lebensgefährlichen Durchblutungsstörungen führen können. Wer auf Langstreckenflügen regelrecht eingepfercht ist, dem sind die Venen in den Beinen für längere Zeiten eingeknickt, was das Risiko einer Thrombose noch erhöht.

Wüstenklima im Flieger

Doch nicht nur die Sitzhaltung trägt zum Thrombose-Risiko bei. So sinken in Reisehöhen von zehn bis zwölf Kilometern der Luftdruck und die Luftfeuchtigkeit in der Kabine enorm. Bei nur drei Prozent Luftfeuchtigkeit herrscht über den Wolken geradezu Wüstenklima, mit entsprechenden Folgen. Der Körper verliert Flüssigkeit - zwischen Zürich und New York etwa einen Liter -, das Blut wird dickflüssig, die Thrombosegefahr steigt zusätzlich.

Besser keinen Schlummertrunk über den Wolken

Reisemediziner empfehlen deshalb eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wobei allerdings Alkoholisches dazu nicht geeignet ist. Denn Alkohol erweitert die Venen und verlangsamt den Blutstrom, so dass die Gefahr der Blutgerinnung steigt. Gerade auf Langstreckenflügen möchten viele die Zeit im Schlafe durch eine kräftige Alkoholration vorüber fliegen" lassen. Nach Ansicht der SFA sollten für Thrombose anfällige Personen wie ältere Menschen, Übergewichtige, Rauchende, Menschen mit Krampfadern und natürlich Menschen, die bereits eine Thrombose erlitten haben, keinen Alkohol auf Flugreisen trinken. Doch auch für alle anderen gilt: Mineralwasser und Fruchtsäfte geben dem Körper die nötige Flüssigkeit nachhaltiger zurück.

Kontakt:

SFA Lausanne
Sekretariat Prävention und Information
Tel. +41/21/321'29'76