



10.07.2018 – 10:14 Uhr

## Sicher reisen trotz Herzerkrankung

Bern (ots) -

Damit es in den Ferien keine bösen Überraschungen gibt, ist eine gute Vorbereitung gerade für Menschen mit einer Herzerkrankung wichtig. Kurz nach einem Eingriff gilt es, ein paar zusätzliche Dinge zu berücksichtigen. Die Schweizerische Herzstiftung bietet deshalb den Faltprospekt «Reisetipps für Herz-Kreislauf-Patienten» an.

Sommerzeit ist Ferienzeit, da heisst es «Koffer packen und los». Allerdings sind last-Minute-Ferien nicht jedermanns Sache. Für eine sichere und stressfreie Reise ist die Vorbereitung wichtig, wie Ausrüstung zusammenstellen, Passgültigkeit prüfen oder Auto mieten. Für Menschen mit einer Herzkrankheit stellt sich zudem die Frage, ob sie trotz ihrer Erkrankung sicher reisen können und was sie dabei beachten müssen. «Wenn Menschen mit einem Herzproblem bei der Reiseplanung ein paar Dinge berücksichtigen, steht einer sicheren Reise ohne Sorgen nichts im Wege», meint Prof. Dr. Matthias Wilhelm, Kardiologe am Inselspital Bern.

Wilhelm empfiehlt, vor den Reisereservationen mit dem Arzt über die Reisepläne zu sprechen, insbesondere wenn vor Kurzem ein Eingriff erfolgte. Betroffene sollten dem Arzt mindestens diese fünf Fragen stellen:

- Ist es für mich sicher zu fliegen, inklusive Langflüge von acht Stunden und mehr?
- Kann ich hochgelegene Orte besuchen?
- Wie kann ich unterwegs ärztliche Hilfe bekommen, falls ich Probleme haben sollte?
- Sind meine Standard-Impfungen aktuell?
- Gibt es spezielle Impfungen, die für meine Reisedestination nötig sind?

Hilfreich für die Reisevorbereitung sind zudem folgende Tipps der Schweizerischen Herzstiftung:

- Notieren Sie sich die Kontaktdaten Ihres Arztes, inklusive der Öffnungszeiten. Bringen Sie in Erfahrung, welche Nummer Sie ausserhalb der Bürozeiten anrufen können. Vergessen Sie die Zeitverschiebung nicht.
- In Notfällen sollten Sie aber sofort ein lokales Spital aufsuchen. Notieren Sie die Notfallnummer.
- Erkundigen Sie sich, welche Kliniken vor Ort Sie bei Problemen aufsuchen können.
- Nehmen Sie eine Liste aller verschriebenen Medikamente mit, ebenso einen genügend grossen Vorrat von diesen.

Für Flugreisen gilt:

- Unterbrechen Sie die langen Perioden des Bewegungsmangels mindestens alle zwei bis drei Stunden und gehen Sie herum. Langes Rumsitzen erhöht die Gefahr einer Thrombose in den Beinen.
- Trinken Sie genügend Wasser oder Tee. Als Faustregel gilt: pro Reisestunde zwei Deziliter. So wirken Sie einem «Eindicken» des Blutes entgegen.
- Metalldetektoren können einen Herzschrittmacher beeinträchtigen. Schrittmacher-Träger sollen deshalb einen Schrittmacherpass vorweisen und diese Geräte meiden.

Diese und weitere nützliche Reisetipps finden Sie im kostenlosen Faltprospekt «Reisetipps für Herz- Kreislaufpatienten». Zu beziehen bei der Schweizerischen Herzstiftung, Postfach 368, 3000 Bern 14, über Telefon 031 388 80 80 oder via E-Mail [docu@swissheart.ch](mailto:docu@swissheart.ch)

Die Medienmitteilung ist abrufbar unter [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien)

Kontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation  
Schweizerische Herzstiftung  
Telefon 031 388 80 85  
[ferloni@swissheart.ch](mailto:ferloni@swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100817760> abgerufen werden.