

Tipps für Flugreisen

Viele Fernreiseziele werden mit dem Flugzeug erreicht. Insbesondere Langstreckenflüge sind aber mit verschiedenen gesundheitlichen Belastungen für den [Körper](#), die durch vorbeugende Maßnahmen verringert werden können.

- Geringe Luftfeuchtigkeit
- Luftdruck
- Strahlenbelastung
- Risikogruppen
- Thrombose
- Zeitverschiebung

Geringe Luftfeuchtigkeit

Die Luft in einer Flugzeugkabine ist sehr trocken, was zu Austrocknung der Schleimhäute führt. Daher sollten Sie während einer Flugreise viel trinken, am besten Wasser und Fruchtsäfte. Verzichten Sie auf Alkohol wegen seiner gefäßerweiternden Wirkung. Gegen Austrocknung der Nasenschleimhäute helfen eine feuchtigkeitsspendende Nasensalbe oder kochsalzhaltige Nasensprays.

Luftdruck

Die Luftdruckverhältnisse in einer Flugzeugkabine ähneln denen auf ca. 2400 Meter Höhe. Die bei Start und Landung auftretenden Druckunterschiede können Sie am besten durch Gähnen, Schlucken oder Kaugummikauen ausgleichen. Ist der Druckausgleich wegen angeschwollener Nasenschleimhäute, z. B. in Folge einer leichten Erkältung, erschwert, hilft ein abschwellendes Nasenspray vor dem Start und der Landung. Babys und Säuglingen gibt man während Start und Landung am Besten etwas zu Lutschen oder Trinken (z.B. Stillen, Flasche), da sie wegen der noch nicht vollständig ausgebildeten Nasennebenhöhlen die Druckunterschiede schlechter ausgleichen können. Ein ungenügender Druckausgleich kann zu Ohrenschmerzen, [Kopfschmerzen](#), Hörminderung und Schwindelanfällen führen.

Bei Menschen mit akuten oder chronischen Herz- und Kreislaufbeschwerden kann der Körper den Druckausgleich häufig nur ungenügend kompensieren, was diese Personengruppe zu einer Risikogruppe bei Flugreisen macht. Im schlimmsten Fall kann es zu einem akutem Herz-Kreislaufversagen (z. B. [Herzinfarkt](#)) kommen. Daher sollte sich diese Personengruppe von ihrem Arzt vor einem Flug die Flugtauglichkeit bescheinigen lassen.

Angesichts der immer weiter verschärften Sicherheitsvorkehrungen an den Flughäfen sollten Sie sich vor der Reise nach den Vorschriften für die Mitnahme von Medikamenten (z. B. Nasenspray) im Handgepäck erkundigen.

Strahlenbelastung

Generell wird die Auswirkung einer erhöhten Strahlenbelastung während eines Fluges auf Menschen als gering eingestuft. Schwangere Frauen sollten jedoch besonders während der Zeit der Gehirnentwicklung des Embryos (8.-16. Schwangerschaftswoche) auf die

Gesamtstrahlenbelastung achten. Der Grenzwert, unter dem die Strahlung als unbedenklich angesehen wird, liegt bei 0,5 Millisievert. Bei einem Flug von Tokio nach New York liegt beispielsweise eine Strahlenbelastung von ca. 0,2 Millisievert vor.

Risikogruppen

Es gibt Personen, die sich die Flugtauglichkeit bescheinigen lassen sollten. Dazu gehören:

- Schwangere ab dem 7. Monat. Davor gibt es bei einer komplikationslosen Schwangerschaft grundsätzlich keine Bedenken gegen einen Flug. Es sollten aber die Strahlengrenzwerte beachtet werden. Schwangere ab der 37. Schwangerschaftswoche und Mütter bis zu 7 Tage nach der Geburt werden von den Fluggesellschaften nicht mitgenommen.
- Personen mit Bluthochdruck (Werte ab 200/120 mmHg)
- Thrombosegefährdete Personen
- Personen kurz nach einem Herzinfarkt (innerhalb der letzten 6 Wochen)
- Personen kurz nach einem Schlaganfall Personen mit akuten oder chronischen Herz-Kreislaufbeschwerden
- Personen mit akuten oder chronischen Lungenerkrankungen
- Ältere Personen mit starker Arterienverkalkung
- Personen mit schweren epileptischen Anfällen oder akuten psychotischen Zuständen
- Personen mit einer akuten Infektion (z.B. Erkältung, Grippe)
- Operierte Personen müssen eine Erholungsphase einhalten, bevor sie fliegen dürfen. Diese ist je nach Operationsgrund und -verlauf unterschiedlich lang (einige Tage bei Mandel-Entfernung bis einige Monate nach einer Lungenoperation)
- Taucher, die in den letzten 24 Stunden einen längeren Tauchgang absolviert haben bzw. einen Tauchunfall hatten

Thrombose

Langes Sitzen ist immer mit einer Belastung für die Beine verbunden. Sie schwellen an und beginnen unangenehm zu spannen. Dies ist zum einen die Folge davon, dass die Venen durch die abgewinkelte Haltung der Beine im Kniebereich und in der Leiste abgeknickt werden, zum anderen funktioniert der Bluttransport durch die [Venenmuskelpumpe](#) nicht mehr. Dadurch staut sich das Blut im Knöchelbereich und in den Unterschenkeln. Der geringere Luftdruck und die trockene Luft im Flugzeug verstärken die gestörte Blutzirkulation in den Venen noch zusätzlich, indem sich die Venenwände ausdehnen und sich das Blut „verdickt“. Diese gestörte Blutzirkulation erhöht das Risiko einer Thrombosebildung. Bei einer Thrombose blockieren Ablagerungen oder ein Blutgerinnsel ein Blutgefäß und verursachen so Durchblutungsstörungen in der betroffenen Körperregion.

Thromboserisikogruppe

Personen mit Venenleiden (z.B. [Krampfadern](#), Venenentzündung), Herzkrankheiten, frisch operierte oder ältere Personen, Schwangere, Raucher und Antibaby-Pillen-Anwenderinnen haben ein erhöhtes Risiko für eine Thrombose. Sie sollten auf ausreichende Vorbeugemaßnahmen achten. Gerade die 3 erstgenannten Personengruppen sollten vor einem Langstreckenflug Rücksprache mit dem Arzt halten. Dieser kann, je nach Fluglänge und individuellem Risiko, Stützstrümpfe oder Medikamente empfehlen, die dann während des Fluges und meist noch einige Tage nach dem Flug getragen werden sollten.

Thrombosevorbeugung

Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung gegen eine Thrombose ist Bewegung. Insbesondere bei Langstreckenflügen ist es wichtig, öfters aufzustehen, im Gang auf- und abzugehen und „Beingymnastik“ zu machen, um die Venenmuskelpumpe anzuregen. Einfache Übungen sind:

- im Stehen auf den Zehen wippen
- Leichtfederndes Gehen auf der Stelle

Im Sitzen sollten Sie darauf achten, dass Sie

- nicht die Beine übereinander schlagen
- zwischendurch die Waden massieren
- die Schuhe ausziehen und die Zehen abwechselnd spreizen und krallen
- die Füße abwechselnd anziehen und strecken

Es ist außerdem wichtig, dass Sie viel Flüssigkeit (insbesondere Wasser und Fruchtsäfte) zu sich nehmen, damit das Blut nicht „eindickt“. Alkohol sollten Sie vermeiden, da er die Gefäße erweitert und damit ein zusätzliches Risiko für eine Thrombose darstellt.

Zeitverschiebung

Fernreisen sind häufig mit einer Zeitverschiebung verbunden. Diese Zeitverschiebung bringt den biologischen Rhythmus des Körpers durcheinander - es kommt zum „Jetlag“. Typische Beschwerden sind dabei Erschöpfung, Minderung der Reaktionsfähigkeit, Einschränkung der Gedächtnisleistung und der Konzentrationsfähigkeit. Um am Urlaubsort möglichst wenige Schwierigkeiten mit einer Zeitverschiebung zu haben, sollte man sich am Zielort gleich der Ortszeit anpassen und auf ausreichend Schlaf in der ersten Nacht achten.

Die Zeitverschiebung erfordert bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten häufig eine Umstellung des Einnahmezeitpunktes. Besprechen Sie die korrekte Einnahme mit Ihrem Arzt.

Benutzerinnen der Antibaby-Pille können, sofern sie eine Mikropille verwenden, die eine verspätete Einnahme von bis zu 10 Stunden erlaubt, bei einer geringen Zeitverschiebung zwischen Heimat- und Urlaubsort die Pille weiterhin zur gewohnten Zeit einnehmen. Wenn die Zeitverschiebung mehr als 10 Stunden beträgt, muss die Pille zu einer entsprechend anderen Zeit eingenommen werden. Es ist hilfreich, wenn man die Armbanduhr bis zur Ankunft am Reiseziel auf der deutschen Zeit belässt, denn dann lässt es sich am einfachsten nachvollziehen, zu welcher neuen Ortszeit die Einnahme zu erfolgen hat.

Diabetiker die auf eine Zufuhr von [Insulin](#) angewiesen sind, müssen bei Langstreckenflügen lückenlos ihren Blutspiegel kontrollieren und bei Bedarf [Insulin](#) zuführen. Da sich bei Flügen nach Westen der Tag verlängert, muss mit Verzögerungsinsulin vor dem Frühstück begonnen werden und spätestens nach 10-12 Stunden Normalinsulin nachgespritzt werden. Bei Flügen Richtung Osten verkürzen sich die Tage, sodass die normalen Einheiten reduziert werden müssen. Wegen der momentan strengen Sicherheitsvorkehrungen an Flughäfen sollten sich Diabetiker, die Spritzen benötigen, vor Reisebeginn über die Vorschriften zur Mitnahme von Spritzen und Medikamenten erkundigen. Diabetiker sollten auf jeden Fall eine Bescheinigung

<https://www.internisten-im-netz.de/vorsorge/reisemedizin-impfungen/tipps-fuer-flugreisen.html>

über ihre Krankheit mit sich führen (z.B. Europäischer Notfall-Ausweis erhältlich beim Deutschen Bundesverlag GmbH, Postfach 12 03 80, 53045 Bonn, Tel. 0228-382080).