



PRESSEINFORMATION

Herzgesundheit

Tipps für herzgesunde Ferien

Essen, 15.07.2016 – Sommerzeit ist Reisezeit. Auch Patienten mit Herzerkrankungen zieht es nun in die Ferne. Allerdings trüben Unsicherheiten und Ängste oft ihre Ferienlaune. Darf ich überhaupt fliegen? Wie belastbar bin ich? Hat das Klima Auswirkungen auf meinen Kreislauf und die Medikation? Kardiologe Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart kennt Antworten und hat Tipps, wie sich Risiken vermeiden lassen.

„Für viele Herzpatienten ist Reisen durchaus möglich. Selbst nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation gibt es selten Bedenken“, so Baumgart. „Mindestens drei Wochen sollten die Eingriffe allerdings her sein, bevor es in Urlaub geht“, rät er. Ebenfalls wichtig: eine sorgfältige Reiseplanung. Sie beginnt in der Regel mit der Wahl des Transportmittels und des Reiseziels. Flugreisen sind für die meisten Herzpatienten kein Tabu. Nach neueren Erkenntnissen sind Herz-Patienten sehr viel öfter flugtauglich als allgemein angenommen. Die Druckkabinen moderner Flugzeuge gleichen den mit Flughöhe sinkenden Luftdruck weitgehend aus. So reicht in der Regel eine leichte Steigerung der Herz- und Atemfrequenz, um den Sauerstoffmangel im Blut zu kompensieren. Der Kardiologe: „Bei der Beurteilung der Flugtauglichkeit spielen viele Faktoren eine Rolle. Im Zweifel sollte das immer ein Facharzt entscheiden.“

Auch wer mit dem Auto oder der Bahn fährt, sollte sich nicht zu viel zumuten. Langes Sitzen – egal ob in Auto, Bahn oder Flieger kann die Thrombosegefahr erhöhen. Daher besser kurze Strecken wählen und viele Pausen machen. Möglicherweise können auch Stützstrümpfe oder Heparinspritzen sinnvoll sein.

Was ist besser: Strand oder Berge?

Nun zur Frage: Strandvergnügen oder Bergtour? Generell lässt sich sagen, dass bis zu einer Höhe von 1000 Metern ein Urlaub in den Bergen für herzkranken Patienten als problemlos gilt. Allerdings steigt mit jedem Höhenmeter der Blutdruck. Das kann für Menschen mit Bluthochdruck oder Vorerkrankungen durchaus riskant werden, vor allem wenn körperliche Anstrengung hinzukommt. Wie stark sich Herzpatienten belasten dürfen, hängt vom individuellen Befund ab.



Als Grundregel gilt: Wer mehr als 100 Watt über längere Zeit beschwerdefrei auf dem Fahrradergometer absolvieren kann, dürfte kaum Einschränkungen haben.

Ein Urlaub am Strand wird meist dann bedenklich, wenn er mit großer Hitze verbunden ist. Sie kann zu erheblichen Kreislaufproblemen führen. Bei Hitze sollten daher selbst Menschen, die wegen einer Herzschwäche normalerweise nicht so viel Flüssigkeit aufnehmen dürfen, etwas mehr trinken. Mehr als zwei Liter pro Tag sollten es aber nicht sein. Weiterer Tipp: Erfrischungsgetränke nicht zu kalt trinken und keinen Alkohol wählen. Das belastet den Kreislauf zusätzlich. Wer Entwässerungsmittel einnimmt, sollte vorab mit seinem Arzt die Dosierung besprechen, erklärt der Kardiologe.

Dosierung der Medikamente prüfen

Veränderte Klimabedingungen, anderer Tagesrhythmus und eine Umstellung des Essens können zudem starken Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten haben. Vor allem der Blutdruck ist sensibel und kann stark schwanken. Die Folge: Schwindel oder Müdigkeit oder im anderen Extrem Herzrasen und erhöhtes Infarkt- bzw. Schlaganfallrisiko. Es ist also sinnvoll, dies mit dem Arzt vorab zu besprechen und eventuell die Dosierung anzupassen. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte zudem mit dem Arzt eine Reiseapotheke zusammenstellen. So lässt es sich vermeiden, im Krankheitsfall am Urlaubsort nach Wechselwirkungen fragen zu müssen. Bei der Gelegenheit am besten auch den Impfstatus prüfen lassen! Für einige Reiseziele sind ergänzende Impfungen wie etwa gegen Hepatitis oder die von Zecken übertragene Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) zu empfehlen.

weitere Informationen auch unter www.preventicum.de

Der Abdruck ist frei, ein Beleg wird erbeten.

Der medizinische Inhalt basiert auf dem aktuellen Kenntnisstand von Prof. Dr. med. D. Baumgart und seinem Ärzteteam. Er darf nicht zur Diagnose oder Therapie eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems verwendet werden und ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.



Preventicum
Zentrum für
Individualisierte Medizin

Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart

ist Kardiologe, Internist und Vorsorgemediziner. Er war lange Jahre Oberarzt des Westdeutschen Herzzentrums Essen und führt heute zusammen mit dem Radiologen Dr. Thomas Zadow-Eulerich das Zentrum für individualisierte Medizin Preventicum in Essen und Düsseldorf. Er wurde als Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology, ESC) berufen und ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V.

Über Preventicum

Das Medizinische Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum wurde 2003 gegründet und ist heute eine der führenden Kliniken für Diagnostik und moderne Medizin in Deutschland. Unter Leitung des Kardiologen und Internisten Prof. Dr. med. D. Baumgart und des Radiologen Dr. med. Th. Zadow-Eulerich untersucht und therapiert ein Team von Professoren und Fachärzten Unternehmenskunden wie auch Privatpatienten aus dem In- und Ausland. In nur vier Stunden können die verschiedensten medizinischen Fragestellungen umfassend und effizient abgeklärt werden. Darüber hinaus hat Preventicum sich einen Namen auf verschiedenen Therapiegebieten der Inneren Medizin, der Kardiologie, Gastroenterologie, der Nephrologie, der Diabetologie, und der interventionellen Radiologie gemacht.

HERAUSGEBER

Preventicum

**Prof. Dr. med. D. Baumgart,
Dr. med. Th. Zadow-Eulerich**

Theodor-Althoff-Straße 47

45133 Essen

Telefon 0201.84717-0

info@preventicum.de

PRESSEKONTAKT

Preventicum

Katja Geßner

Fluthgrafstraße 12

46483 Wesel

Telefon 01 72.24 59 578

info@gessner-pr.de