

## Tipps für lange Reisen

### Urlaub ohne Venenstau - Informationstag beim ADAC

**Urlaubszeit – Reisezeit. Auf dem Weg zu Entspannung und Erholung kann die häufig lange Anreise an den ersehnten Urlaubsort eine Hürde sein: Egal, ob Flugzeug, Bahn oder Auto – die stundenlange Bewegungslosigkeit wird zu einer Herausforderung, auch für das Venensystem. Sitzen auf langen Reisen ohne Bewegungspausen kann den Blutfluss in den Venen so beeinträchtigen, dass sich Blutgerinnsel bilden, die die Blutgefäße in den Beinen verstopfen können. Wer länger als vier bis fünf Stunden sitzend unterwegs ist, hat schon ein deutlich erhöhtes Thromboserisiko, warnt der ADAC.**

Darüber hinaus verliert der Körper durch Hitze oder die niedrige Luftfeuchtigkeit auf Flugreisen übermäßig viel Flüssigkeit – wer dann zu wenig trinkt, belastet das Herzkreislaufsystem zusätzlich: Das Blut dickt ein. In Kombination mit der fehlenden „Muskelpumpe“, die normalerweise durch Muskelanspannung den Blutfluss aus den Venen zurück zum Herzen unterstützt, kann es zu Venenthrombosen oder im schlimmsten Fall zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie kommen. All das muss nicht auf der Reise, sondern kann auch noch ein paar Tage nach der Ankunft passieren.

Zur Vorbeugung empfiehlt der ADAC unterwegs reichlich zu trinken, auf Auto- und Busreisen spätestens alle zwei Stunden eine Bewegungspause einzulegen und im Flugzeug alle halbe Stunde Fußgymnastik durchzuführen. Zusätzlich sollten Reisende zur Prophylaxe Stützstrümpfe tragen.

#### **Rechtzeitig zum Ferienbeginn in Bayern beraten dazu die Experten der Firma BELSANA – Spezialanbieter für Stütz- und Kompressionsstrümpfe - am**

- **Dienstag, 10. Juli 2012** von 9-17 Uhr, ADAC-Servicecenter **Nürnberg, Frauentorgraben 43**
- **Mittwoch, 11. Juli 2012** von 9-17 Uhr, ADAC-Servicecenter **Nürnberg, Äußere Sulzbacher Straße 98**
- **Donnerstag, 26. Juli 2012** von 9-17 Uhr, ADAC-Servicecenter **Amberg, Regensburger Straße 70**

Sie führen vor Ort einen kostenlosen Venencheck durch, bei dem die Durchblutung gemessen wird. Die ermittelten Werte werden in einem Venenpass eingetragen. Bei Auffälligkeiten sollte dieser auf jeden Fall beim Arzt zur weiteren Abklärung vorgelegt werden. Zusätzlich informieren die Fachleute über entsprechende Vorbeugemöglichkeiten durch venenaktivierende Stützstrümpfe.