

## Reisen in den Sommerferien: Thrombose-Gefahr erkennen

*Die Sommerferien in Bayern sind gerade gestartet, viele Reisen stehen an. Doch hohe Temperaturen, enge Sitze und wenig Bewegungsfreiheit erhöhen die Thrombose-Gefahr. Wie Reisende am besten vorbeugen können, erklärt Gefäßspezialist Dr. Reza Ghotbi vom Helios Amper-Klinikum Dachau.*

Reisen mit Flugzeug, Auto, Bus oder Bahn kann im Sommer ganz schön anstrengend sein. Es drohen geschwollene Beine und eine erhöhte Thrombose-Gefahr. Nicht nur bei älteren oder venenkranken Menschen kann stundenlanges Sitzen in Kombination mit sommerlicher Hitze das Risiko für eine Thrombose erhöhen. „Dabei bildet sich ein Blutgerinnsel vornehmlich in den Venen der Beine“, erklärt Dr. Reza Ghotbi, Chefarzt Gefäßchirurgie am Helios Amper-Klinikum Dachau. Löst sich dieser Pfropf und wandert in die Lunge, verschließt er dort die Lungenadern, was zu einer plötzlichen Überlastung des Herzens führt. Im schlimmsten Fall kann es zu einer lebensbedrohlichen Embolie kommen.

Menschen mit Übergewicht, bestehenden Venen- oder Herzproblemen, Raucher, Frauen, die die Pille einnehmen oder schwanger sind, sollten besonders vorsichtig sein, sagt der Gefäßspezialist. Was viele nicht wissen: Eine Thrombose kann bis zu 14 Tage nach einer langen Fahrt auftreten. Schwellungen, eine bläuliche Verfärbung am Bein, Schmerzen, ein Spannungsgefühl beim Laufen oder eine glänzende Haut sind erste Anzeichen dafür. Bei einem Verdacht sei es wichtig, schnellstmöglich einen Arzt zu konsultieren.

Chefarzt Dr. Ghotbi gibt folgende Tipps, wie man Thrombosen vorbeugen kann:

- Tragen Sie bequeme, lockere Kleidung und vermeiden Sie Schuhe mit hohen Absätzen.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Saftschorlen zu sich, das beugt einer Eindickung des Blutes vor. Bei Temperaturen von über 30 Grad sollten 2,5 bis 3 Liter täglich getrunken werden.
- Bewegen Sie sich ausreichend: Tagsüber sollten Sie mehr Laufen als Sitzen.
- Duschen Sie Ihre Beine mit kaltem Wasser ab. Durch die Kälte ziehen sich Venen zusammen und das Blut kann wieder besser fließen.
- Vermeiden Sie eine direkte Sonnenbestrahlung Ihrer Beine.
- Legen Sie die Beine zwischendurch hoch, dadurch helfen Sie dem Blut leichter zum Herzen zurückzufließen.

- Legen Sie bei langen Autofahren alle ein- bis zwei Stunden eine längere Pause ein.
- Gehen Sie bei langen Flügen gelegentlich im Gang auf und ab.
- Tragen Sie bei langen Flugreisen leichte Kompressionsstrümpfe zur Prophylaxe, wenn Sie unter einer Venenerkrankung leiden.

Manche Menschen haben ein angeborenes erhöhtes Thrombose-Risiko durch einen fehlenden Blutgerinnungsfaktor. Die familiäre Veranlagung spielt dabei eine große Rolle. Ein Bluttest kann hier schnell Gewissheit verschaffen. Zur Risikogruppe gehören zudem Schwangere, Frauen, die sich einer Hormontherapie unterziehen, oder Menschen mit einer Venenschwäche. Sie sollten auf Warnsignale wie schwere, müde Beine und ziehende Schmerzen achten. Ein Gefäßexperte kann feststellen, ob eine Erkrankung des Venensystems vorliegt und was die beste Behandlungsmethode ist, um den Beschwerden entgegenzuwirken und das Thromboserisiko zu senken. Das Spektrum reicht dabei von Thrombosestrümpfen bis hin zur operativen Therapie.

Auch im Helios Amper-Klinikum Dachau werden Thrombosen behandelt: Chefarzt Dr. Ghotbi und sein Team sind spezialisiert auf die Diagnose und Therapie von Thrombosen und deren Folgeerscheinungen.

Bildunterschrift: Chefarzt Dr. Reza Ghotbi gibt Tipps, wie Reisende eine Thrombose vorbeugen können. © Helios

---

Das Helios Amper-Klinikum Dachau versorgt jährlich rund 22.000 stationäre Patient:innen, die Helios Amper-Klinik Indersdorf rund 800 akutstationäre sowie 1.200 stationäre Reha-Patient:innen. Weitere rund 36.000 Patient:innen werden ambulant von den rund 1.200 Mitarbeitenden der beiden Klinikstandorte medizinisch versorgt. Die 17 Fachabteilungen in Dachau verfügen zusammen über 435 Betten. Die Klinik in Markt Indersdorf ist spezialisiert auf Altersmedizin und verfügt mit der Akutgeriatrie sowie der stationären und ambulanten geriatrischen Rehabilitation über insgesamt 90 Betten.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 125.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 22 Millionen Patient:innen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2021 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 10,9 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 87 Kliniken, rund 130 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), sechs Präventionszentren und 17 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,4 Millionen Patient:innen behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 75.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 6,7 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 56 Kliniken, davon sieben in Lateinamerika, 88 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 17 Millionen Patient:innen behandelt, davon 16,1 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 46.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 4 Milliarden Euro.

---

Pressemitteilung

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 33 Kliniken und 39 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.600 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 133 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

**Pressekontakt:**

Pia Ott

Pressesprecherin

Leitung Unternehmenskommunikation und Marketing

Telefon: (08131) 76-533

E-Mail: [pia.ott@helios-gesundheit.de](mailto:pia.ott@helios-gesundheit.de)