

# Risiken von Langstreckenflügen

*Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Wendt,  
Leitender Arzt, Reha-Zentrum Bad Nauheim der BfA*

*Es fing an mit einer jungen Frau: Die 28-jährige Emma Christoffersen brach nur wenige Minuten, nachdem sie von Sydney kommend in London gelandet war, auf dem Flughafen Heathrow zusammen und konnte nicht mehr gerettet werden. Todesursache: tiefe Beinvenenthrombose mit anschließender Lungenembolie.*

*Dieser Fall löste eine Flut von Berichten und Spekulationen aus. Daher unsere Frage: Wie gefährlich sind Langstreckenflüge?*

Zweifellos besteht bei Langstreckenflügen eine Gefährdung durch tiefe Venenthrombosen. Wieviele Passagiere von den jährlich rund einer Milliarde Fluggästen weltweit davon betroffen sind, wissen wir nicht. Die Flughäfen von London, Paris, Lyon oder Sydney haben zwar Zahlen veröffentlicht, aber die sagen wenig, weil Thrombosen bei Langstreckenflügen nicht nur unmittelbar nach der Landung auf dem Flughafen auftreten, sondern bis zu 14 Tage danach. Dies wird von der Flughafenstatistik jedoch nicht mehr erfasst. Für den Einzelnen sind diese statistischen Mängel jedoch uninteressant. Wichtiger ist, dass jedem Reisenden bewusst ist, dass es ein Thromboserisiko gibt!

*Worin liegt die Gefährdung? Als Ursache für die tiefe Venenthrombose wird meist die Enge in der Economy-Class angesehen. Deswegen sprechen die Medien auch von dem Economy-Class-Syndrom.*

Dieser Begriff ist leider irreführend. Tiefe Beinvenenthrombosen gibt es auch in der ersten und in der Business-Class. Die wichtigste Ursache für die Reisetrombose ist der Blutstau durch Bewegungsmangel

und das Abknicken der Beinvenen durch beengtes Sitzen. Das ist in der engen Economy-Class allerdings nochmals verschärft.

*Spielen Bewegungsmangel und beengtes Sitzen nicht auch bei langen Bus-, Bahn- und Autoreisen eine Rolle?*

Richtig, auch bei diesen Reisen – wenn man sich stundenlang nicht bewegt – können tiefe Beinvenenthrombosen auftreten.

Aber beim Fliegen kommen noch spezielle Faktoren hinzu: Zum einen ist die Luft sehr trocken. Wenn man im Flugzeug beispielsweise eine Scheibe Brot liegen lässt, ist sie nach einer Stunde fast zu Toast geworden. Durch die Lufttrockenheit wird dem Körper Flüssigkeit entzogen, was zu Thrombosen führt, weil das Blut eindickt.

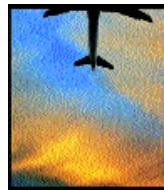
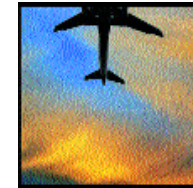
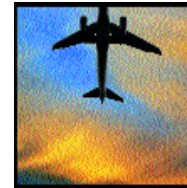
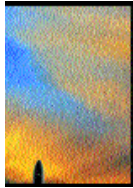
Außerdem tritt durch den niedrigen Luftdruck in der Kabine Flüssigkeit aus den Blutgefäßen ins Gewebe aus, was zur Gerinnselbildung beiträgt.

Ein weiterer Faktor ist der Alkohol, der gerade auf Langstreckenflügen reichlich konsumiert wird. Alkohol erweitert aber die Hautgefäße, das Blut fließt langsamer und neigt mehr zum Verklumpen.

Daher ist das Risiko bei langen Reisen im Flugzeug etwa doppelt so hoch wie im Bus oder im Auto. Das niedrigste Risiko besteht bei der Benutzung der Bahn.

*Wer ist gefährdet?*

Zunächst: Jeder auch bis dahin Gesunde kann, gleich ob er 20 oder 80 ist, auf Langstreckenflügen eine tiefe Beinvenenthrombose entwickeln. Allerdings trifft es häufiger Ältere,



eher Frauen als Männer. Aber auch junge Sportler können betroffen sein: So erlitten drei britische Olympiateilnehmer eine solche Thrombose auf dem Flug nach Sydney. Allerdings gibt es Passagiere mit einem konkreten, mittleren Risiko und darüber hinaus solche, deren Risiko hoch ist.

#### Wer gehört dazu?

Ein nennenswertes, mittleres Risiko haben Menschen,  
 die Übergewicht haben,  
 die die Pille nehmen und rauchen,  
 die über 50 sind,  
 die an einer Herzschwäche leiden,  
 bei denen Thrombosen in der Familie bekannt sind und die große Krampfadern an den Beinen haben.  
 Auch einige Beruhigungsmittel (Psychopharmaka) können unter Umständen Thrombosen begünstigen.  
 Kommen mehrere dieser Risikofaktoren zusammen, so steigt die Gefährdung.

#### Wann ist von einem hohen Risiko auszugehen?

Ein hohes Risiko haben Menschen,  
 die schon einmal eine Thrombose hatten,  
 die unter angeborenen Gerinnungsstörungen leiden, die nicht selten noch gar nicht bekannt sind,

deren Bein nach einem Schlaganfall gelähmt ist,  
 die einen Gipsverband tragen,  
 die kurz zuvor operiert worden sind, insbesondere nach Bauchoperationen. Dazu gehören auch Frauen nach einer Geburt und Tumorpatienten, weil Krebsleiden oft mit einer Thromboseneigung verbunden sind.

#### Was raten Sie Flugreisenden?

Für jeden, der fliegt, gelten folgende Grundregeln: So oft im Gang auf und ab gehen wie möglich, sich im Sitzen bewegen, Fußwippen, wie bremsen und Gas geben beim Autofahren. Die Videoprogramme, die die Fluglinien zur Bordgymnastik anbieten, mitmachen (Flyrobic) – das ist tatsächlich wirksam. Ein zusätzlicher Tip: kein Gepäck im Fußraum abstellen. Nicht rauchen. Und ganz wichtig: Viel trinken – keinen Alkohol – um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

#### Was heißt viel Trinken?

Zusätzlich über das Durstgefühl hinaus trinken, sich immer wieder Tee, Saft oder Mineralwasser nachschenken lassen.

#### Was sollten Reisende mit einem mittleren Risiko tun?

Auch wer ein mittleres Risiko hat, sollte sich an die oben genannten Grundregeln halten und zusätzlich vor Antritt des Fluges 100mg Acetylsalicylsäure (=ASS in: Aspirin, ASS-ratiopharm, ASS Stada u.a.) nehmen, wenn keine Gegenanzeigen gegen ASS bestehen und falls er/sie nicht bereits ASS nimmt. Diese Passagiere mit mittlerem Risiko sollten sich zudem einen Gangplatz oder einen Platz neben dem Notausgang geben lassen, um sich besser bewegen zu können. Zusätzlich rate ich zu Stützstrümpfen der Klasse I oder II.

#### Und was empfehlen Sie Menschen mit einem hohen Risiko?

Diese Menschen sind Patienten und sollten sich überlegen, ob sie den Flug verschieben können oder auf ein anderes Verkehrsmittel ausweichen. Wenn das nicht möglich ist, sollte nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt niedermolekulares Heparin zwei Stunden vor dem Flug gespritzt werden. Das reicht für 24 Stunden. Natürlich sollten sich auch diese Patienten an die beschriebenen Grundregeln für einen Langstreckenflug halten.

#### Sind die Zeitverschiebung und der Klimawechsel unter Umständen eine zusätzliche Belastung?

Ganz klar. Wegen der Zeitverschiebung ändert sich auch die Medikamenteneinnahme. Der Stoffwechsel gerät durcheinander, die Diabetiker wissen das sehr wohl. Bei Marcumar ist es nicht mehr so dramatisch, weil man heutzutage nicht mehr für jeden Tag dosiert, sondern die Wochendosis von Marcumar berechnet und sie auf sieben Tage verteilt. So kommt man mit Marcumar relativ unbeschadet durch einen Zeitonenwechsel. Wenn man in tropische oder subtropische Länder fliegt, steigt das Risiko der Thrombose, weil die hohe Temperatur vor Ort die Gefährdung nach der Landung verstärkt. Und noch etwas: Nachtflüge sind gefährlicher als Tagflüge, weil der Mensch nachts weniger aktiv ist.

#### Was können die Fluglinien tun, um das Risiko bei Langstreckenflügen zu verringern?

Sie sollten über die möglichen Risiken der Langstreckenflüge sowie die Grundregeln sorgfältig informieren. Sie könnten an Bord Kompressionsstrümpfe verkaufen und sollten sich mit dem Problem der Enge beschäftigen. Man könnte z. B. Sitze mit mehr Platz zumindest für größere Menschen vorsehen. Und die Fluggäste sollten bereit sein, für diese Sicherheit auch mehr zu bezahlen.

Interview: Irene Oswald