

## Reisen mit Herzschwäche

Auch Herzinsuffizienz-Patienten dürfen reisen. Eine zusätzliche Anstrengung durch eine Reise in Regionen mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit oder sehr hohen Temperaturen sollten Sie allerdings vermeiden. Auch die dünne Luft in Höhenlagen (ab ca. 2.000 m) kann eine zu große Belastung darstellen.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt daher eine ärztliche Untersuchung drei Wochen vor der Reise, damit noch Änderungen in der Therapie oder Kontrollen des Gesundheitszustandes vorgenommen werden können.

### Ein allgemeines Reiseverbot muss gelten bei:

- Angina pectoris oder Luftnot in Ruhe, nach wenigen Metern oder wenigen Treppenstufen.
- Zunehmender Wassereinlagerung.
- Patienten mit pulmonaler Hypertonie sollte zusätzlicher Sauerstoff durch die Fluggesellschaft bereitgestellt werden.

### Flugreisen

- Prinzipiell ist gegen eine Flugreise nichts einzuwenden, wenn Sie es selber nicht als zu große Belastung empfinden. Kurze Flugreisen können sogar empfehlenswerter sein als eine lange Reise mit dem Auto.
- Haben Sie einen Schrittmacher oder Defibrillator? Dann lassen Sie sich beim Einchecken nur durch eine Leibesvisite und ohne Magnet untersuchen.
- Bei erhöhter Thrombosegefahr (z. B. bei Krampfadern, Rauchern, nach Hüft-Operation) sollten Sie ggf. Stützstrümpfe tragen, eine Heparinspritze vom Hausarzt bekommen, an Bord-Gymnastik denken und auf dem Gang spazieren gehen und genug trinken.

### Tipps

- Den Weg zum Flughafen gut planen und Zeitdruck vermeiden.
- Keine schweren Gepäckstücke schleppen und nicht hektisch hinter Bus oder Bahn herlaufen.
- Die ersten Tage am Reiseziel ruhig angehen, um den Jet-Lag zu kurieren und um sich vernünftig zu akklimatisieren.
- Herzranke reisen oft entspannter, wenn es vor Ort eine Klinik mit kardiologischen Behandlungsmöglichkeiten gibt.

### Führerschein

- Es gibt keine festen Regeln für Patienten mit Herzschwäche hinsichtlich des Autofahrens. Ihre Medikation führt in der Regel nicht zur Fahruntüchtigkeit.
- Ein Fahrverbot gilt bei Angina pectoris in Ruhe, Kurzatmigkeit in Ruhe oder beim Autofahren, Herzrhythmusstörungen mit Schwindel, Bewusstseinsstörungen.
- Sie dürfen eine Woche nach Herzschrittmacher- und sechs Monate nach Defibrillator-Implantation (nach einem so genannten „überlebten plötzlichen Herztod“, ansonsten auch eine Woche) nicht selbst Autofahren.

### Zusammenfassung

- Das Robert-Koch-Institut empfiehlt: „Reisen hilft der Gesundheit“.
- Eine rechtzeitige Untersuchung und Beratung bei Ihrem Arzt gehört zu einer guten Reisevorbereitung.



**Abbildung: „Fit fürs Fliegen“**

Als einfache Faustregel kann gelten, dass jeder, der problemlos über die Boarding-Rampe in das Flugzeug einsteigen kann, auch fliegen darf.



**Abbildung: Mediterraner Lebensstil**

- Mediterrane Ernährung.
- Aktiv am frühen Morgen, Siesta am späten Nachmittag.
- Lockere Kleidung, Klimaanlage nicht zu kalt stellen!

### Checkliste

- ✓ Lassen Sie sich ca. drei Wochen vor der Reise ärztlich untersuchen.
- ✓ Nehmen Sie Ihre aktuellen Krankheitsunterlagen mit.
- ✓ Nehmen Sie Medikamente für den ganzen Reisezeitraum mit; am besten mit den Beipackzetteln, damit Sie über den Inhalt Auskunft geben können.
- ✓ Klären Sie die ärztliche Versorgung am Urlaubsort am besten vorher bzw. direkt bei Ihrer Ankunft.