

# Ab in den Süden mit den goldenen Venen-Regeln

In der Sommer – und Reisezeit häufen sich die Thrombosefälle

## Wie entsteht eine Thrombose?

Bei einer Thrombose bildet sich in einem gesunden oder vorgeschädigten Blutgefäß ein Blutgerinnsel (**Thrombus**) und **verengt oder verstopft das Gefäß**. Sie entstehen meist in den tiefen Bein – und Beckenvenen, wenn „verbrauchtes“, sauerstoffarmes Blut nicht mehr ausreichend in Richtung Herz strömt.

## Was bedeutet „verbrauchtes“ sauerstoffarmes Blut?

Bei **zunehmender Übersäuerung** unseres Körpers durch Stress, minderwertigen Nahrungsmittel, Bewegungsmangel und flacher Atmung versäuert der Organismus. **Die Erythrozyten = rote Blutkörperchen**, welche wichtig sind für den Sauerstofftransport im Blut werden **immer steifer und verklumpen und blockieren sich gegenseitig und den Blutstrom**.

## Wer ist am ehesten davon betroffen?

Gefährdet sind Übergewichtige, Raucher, Frauen - die hormonelle Präparate nehmen, Menschen mit Krampfadern, Schwangere, frisch Operierte, und ältere Menschen.



## Wieso häufen sich die Thrombosen in der Sommer- und Reisezeit?

In den **Flugzeugen** wird der Luftdruck der Flugkabinen auf eine Druckhöhe von 2500 Metern ausgeglichen. In dieser Höhe ist der Luftdruck niedriger als der Körper gewöhnt ist. Unser Flug entspricht also einem Kurztrip auf einen Berggipfel. Der Körper versucht sich der Umgebung anzupassen, d.h. die **Venen dehnen sich aus, der Blutfluss wird langsamer und die Gefahr steift, dass das Blut gerinnt**.

Aber auch die Luftfeuchtigkeit sinkt in der Luft und dies entspricht einem trocknen Wüstenklima. **Der Körper verliert Flüssigkeit, das Blut wird dickflüssiger**.

Die Einschränkung eines engen Sitzplatz ist ein weiteres Problem. **Die Venen in der Leiste und Kniekehle werden während des gesamten Fluges abgeknickt**. Das dickflüssige Blut in den Venen fließt dadurch noch langsamer.

## Was kann ich zur Vorbeugung bei Flug-, Bus-, oder Zugreisen tun? Meine goldenen Regeln

### lauten:

**Bewegung** ist die beste Prophylaxe gegen eine Thrombose. Stehen Sie mindestens einmal pro Stunde auf und vertreten sich die Beine. Durch regelmäßiges **Fußkreiseln** oder durch Aktivierung der **Wadenpumpe**, indem ich den Fuß senke und anhebe, kann die Durchblutung angeregt werden.

Achte Sie auf ihre Flüssigkeitszufuhr. Am Besten gleichen Sie ihn mit **Mineralwasser** aus. Vorsicht mit Alkohol! Er erweitert die Venen und verlangsamt den Blutstrom zusätzlich.

Passagiere mit erhöhtem Risiko sollten unbedingt während und noch zwei Tage danach Kompressionsstrümpfe tragen.



**Ich wünsche Ihnen ruhige und entspannte Urlaubstage. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich selbst zu begegnen und Ihren Körper, Ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen. Wieder zu Hause angekommen, gelingt Ihnen dann ein neuer Umgang mit den alten Gewohnheiten. Denn auch die Urlaubszeit hinterlässt ihre Spuren im Körper wie der unvermeidbare Alltagsstress.**

**Ihr Hummelcoaching-Team**

