

## Die richtige Bluthochdruckeinstellung, auch im Urlaub!

**Eine optimale Blutdruckeinstellung ist wichtig - auch im Urlaub. Eine wichtige Botschaft, denn manche Patienten machen auch einfach „Medikamentenferien“, was regelrecht gefährlich werden kann. Die richtige Bluthochdruckeinstellung ist aber nicht nur eine Frage der inneren Einstellung, sondern auch der Information und Organisation: Was ist bei einem Langstreckenflug zu beachten? Und wie verhält sich der Blutdruck bei hohen Temperaturen? Was muss ich bei der Tabletteneinnahme im Sommer beachten? So kommen Blutdruckpatienten „ohne Druck“ und gesundheitliche Komplikationen durch den Hochsommer und die Feriensaison.**

Bei hohen Temperaturen im Sommer ist der Blutdruck in der Regel niedriger als in den Wintermonaten: Die Blutgefäße erweitern sich bei Hitze, es kommt zu vermehrten Verlusten von Kochsalz und Wasser beim Schwitzen und in der Folge fällt der Druck ab. Das kann zur Folge haben, dass bei einigen Patienten die „normale“ Dosis der blutdrucksenkenden Medikamente bei Hitzeperioden zu hoch ist und es unter Umständen zu Schwindel, Müdigkeit und Schwäche kommen kann. Wenn sich eines dieser Symptome bei Hochdruckpatienten im Sommer einstellt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Blutdruckmedikamente für die Jahreszeit zu stark dosiert sind. „Mit der täglichen Blutdruckmessung haben die Patienten den Werteverlauf im Blick und sehen, wenn der Blutdruck stärker als sonst abgefallen ist, obwohl sie die Medikamente wie gewohnt eingenommen haben. Das ist der Grund, warum wir die tägliche Selbstmessung vor allem in den Sommermonaten empfehlen“, erklärt Professor Bernhard Krämer, Präsident der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention. Ist der Blutdruck deutlich niedriger als üblich bei gleicher Medikamenteneinnahme, empfiehlt Prof. Krämer den Gang zum Hausarzt. Der kann dann einen neuen Dosierungsplan für die heißen Tage erstellen. „Patienten sollten es erst gar nicht so weit kommen lassen, dass ihr Blutdruck im Sommer (oder im Urlaub) unter normaler Dosierung zu stark abfällt, dass sich Symptome wie Schwindel entwickeln“, so der Experte. Gerade wenn ein Urlaub in warmen Gefilden geplant ist, sollte das vorab mit dem Hausarzt besprochen werden. „Vor Ort ist es immer schwierig, einen Arzt zu finden, zumal oft auch Verständigungsschwierigkeiten dazu kommen. Außerdem möchte man den Urlaub ja auch genießen und nicht beim Arzt sitzen“. Daher empfiehlt es sich also, vorher mit dem Arzt zu sprechen und einen reduzierten Einnahmeplan dabei zu haben, für den Fall, dass der Blutdruck unter der normalen Blutdruckmedikation zu weit abfällt. „Ein Blutdruckmessgerät gehört bei Patienten mit Bluthochdruck sowieso ins Reisegepäck“, so der Experte, „denn Bluthochdruck macht keine Ferien!“

Will man keine gefährlichen Folgekrankheiten wie Schlaganfall oder Herzinfarkt riskieren, muss der Blutdruck ganzjährig gut eingestellt sein. „Die tägliche Kontrollmessung ist dafür wichtig, aber auch die regelmäßige Einnahme der Tabletten, und zwar ohne Pause. Patienten sollten sicherstellen, dass sie ihre Medikamente im Urlaub dabei haben - und zwar in ausreichender Menge. Wenn 's knapp wird, lieber noch schnell ein Rezept beim Hausarzt anfordern und gut vorbereitet auf die Reise gehen, als dass es einem im Urlaub schlecht geht.

Beim Thema „Langzeitflüge“ muss darüber hinaus beachtet werden, dass es durch die Zeitverschiebung zu Änderungen kommen kann. Grundsätzlich sind alle Flüge, die zu einem Zeitunterschied von bis zu 3 Stunden führen, problemlos, da muss bei der Einnahme nichts geändert werden. Wer seine Blutdruckmedikamente morgens um 9 Uhr einnimmt, kann sie dann auch im

Urlaubsziel zur Ortszeit 9 Uhr einnehmen.

Bei Langstreckenflügen, die zu einem Zeitunterschied von mehr als 3 Stunden führen, kommt es darauf an, in welche Richtung man fliegt. Eine Zeitverschiebung von mehr als 3 Stunden bei Flügen in Richtung Osten führt dazu, dass der Reisetag deutlich verkürzt ist. Bleibt man an dem Tag beim normalen Einnahmeschema, kann das zu einer Überdosierung der Medikamente führen, eine Reduktion der Standardmedikation oder Verschiebung des Einnahmezeitpunktes sollte also erwogen werden. Umgekehrt kommt es bei langen Flügen in Richtung Westen zu einer Verlängerung des Tages, die eventuell eine Zusatzdosis notwendig macht. Vor einem Langstreckenflug sollten sich Bluthochdruck-Patienten von ihrem Hausarzt beraten lassen, wie sie während des Flugs und auf der Reise ihre Medikamente einnehmen sollten.

Wichtiger Tipp zum Schluss: Nehmen Sie Ihre Medikamente immer im Handgepäck mit. Denn sollte einmal der Koffer verloren gehen, ist sichergestellt, dass Sie das Wichtigste, Ihre Medikamente, bei sich haben! Da einige Länder restriktive Zoll-Einfuhrbestimmungen haben, empfiehlt es sich auch, eine Bescheinigung des Arztes mitzuführen, die bestätigt, dass die Medikamente für den eigenen Gebrauch sind. Der ADAC bietet ein entsprechendes mehrsprachiges Formular an, das vorm Urlaub vom Arzt ausgefüllt werden muss, siehe:

[https://www.adac.de/\\_mmm/pdf/Formular-Aerztliches-Attest\\_Texteingabe\\_290174.pdf](https://www.adac.de/_mmm/pdf/Formular-Aerztliches-Attest_Texteingabe_290174.pdf)

Weitere Informationen:

<https://www.hochdruckliga.de/>