

Herzkrank sicher reisen: So vermeiden Sie Probleme mit Blutdruck, Herz und Kreislauf

Wie die Vorbereitung auf den Urlaub in ungewohnter Umgebung gelingt - Experten-Tipps zu Medikamenten, Hitze, Höhe und Flugreise

Wer auf Reisen geht, wünscht sich einen erholsamen Aufenthalt ohne medizinischen Zwischenfall. Besonders Menschen mit chronischer Erkrankung wie Herzpatienten sollten ihre Urlaubsreise daher gut planen und mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, ob und wann eine Reise möglich ist oder nicht. So lassen sich Risiken durch Überlastungen oder Fehleinschätzungen vermeiden.

„Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen in der Regel nicht aufs Reisen verzichten. Aber sie sollten vorab Aspekte ihrer Reise wie Klima, Höhenlage und die medizinische Versorgung vor Ort mit ihrem Arzt besprechen. Ihr Kardiologe kann ihnen spezifische Empfehlungen geben, die auf ihr Risikoprofil zugeschnitten sind“, betont der Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Meinertz, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat und Chefredakteur der Deutschen Herzstiftung. Generell sollten sich Herzpatienten rund drei Wochen vor der Reise nochmals untersuchen lassen, rät Meinertz. So könne überprüft werden, ob der Erkrankungszustand stabil sei und die medikamentöse Einstellung könne eventuell noch geändert werden.

Für Menschen mit einer Herzerkrankung bietet die Herzstiftung hilfreiche Infos, darunter auch ein kostenfreies Reise-Infopaket unter <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient> oder telefonisch unter 069 955128-400. Das Infopaket beinhaltet neben vielen praktischen allgemeinen Tipps auch eine Reise-Checkliste und ein Reise-Set für Herzpatienten.

Bei Herzinsuffizienz und Hitze: Vorsicht vor Flüssigkeitsverlust

Bei der Wahl des richtigen Urlaubsziels sollten Herzpatienten den Klimawechsel berücksichtigen. Sehr hohe Temperaturen von etwa 30 Grad und mehr können ohne Vorsichtsmaßnahmen gerade bei älteren und chronisch kranken Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche und koronarer Herzkrankheit (KHK) beispielsweise einen Kreislaufkollaps oder Herzrhythmusstörungen auslösen. Aber auch Patienten mit Niereninsuffizienz, Diabetes mellitus, Lungenerkrankungen oder einer Demenz sind durch Hitze gefährdet.

Besonders die Kombination aus Herzerkrankung, Hitzeperiode über 30 Grad und medikamentöser Therapie sieht der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, mit einer „gewissen Gefährdung“ verbunden. „Speziell bei Patienten mit Herzschwäche, die wassertreibende Medikamente, also Diuretika, einnehmen und bei denen die Trinkmenge ohnehin eingeschränkt ist, kann es zu einer ungünstigen Kombination des Wasserverlustes kommen. Der Körper kompensiert die Hitze durch Schwitzen und verliert zusätzlich an Flüssigkeit durch die Diuretika“, erläutert Prof. Voigtländer im aktuellen Herzstiftungs-Podcast unter <https://herzstiftung.de/podcast-herzschutz-hitze> „Um einen Flüssigkeitsverlust zu vermeiden, sollten Herzpatienten auf eine ausreichende Trinkmenge achten. Aber sie sollten auch nicht zu viel trinken, denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann bei Herzkranken zur Verschlechterung ihrer Herzleistung führen.“ Durch tägliches Wiegen morgens vor dem Frühstück, nach dem ersten Gang zur Toilette, können Herzschwäche-Patienten kontrollieren, ob sie zu viel Flüssigkeit aufnehmen. Hinweis darauf gibt eine Zunahme von mehr als einem Kilogramm Körpergewicht von einem Tag auf den anderen.

Bluthochdruckpatienten: Bei Hitze droht Schwindel durch Blutdruckabfall

Für Bluthochdruckpatienten kann Hitze ebenfalls zum Problem werden, weil der Körper auf die hohen Temperaturen reagiert, indem er durch Gefäßweitung die Blutzirkulation mehr an die Peripherie zur Haut verlagert und dadurch der Blutdruck abfällt. Senken zusätzlich Medikamente den Blutdruck, besteht aufgrund eines zu niedrigen Blutdrucks die Gefahr von Schwindel und Bewusstlosigkeit. Deshalb raten Kardiologen dazu, gerade bei Hitze öfter mal den Blutdruck zu messen. Fällt der Blutdruck unter einen Wert von 100 mmHg (systolisch), ist die Rücksprache mit einem Arzt ratsam. Umgekehrt kann der Blutdruck bei einigen Patienten auch stark ansteigen, weil ihr Körper durch die Hitze unter großen Stress gerät.

„Bei blutdrucksenkenden Medikamenten wie Betablockern, ACE-Hemmern, Sartanen und Calciumantagonisten - ebenso bei den Diuretika für Herzschwächepatienten - kann wegen längerer extremer Hitze eine Änderung der Dosierung notwendig werden“, erläutert der Kardiologe und Pharmakologe Meinertz. Herzpatienten sollten deshalb von ihrem Arzt die Dosierung überprüfen lassen und besprechen, welche Medikamente bei Hitze wie lange reduziert werden können. Mehr Infos: <https://herzstiftung.de/podcasts/tipps-hitze-herzmedikamente>

Große Höhen und Luftverschmutzung stressen Herz und Gefäße

Auch Aufenthalte in großen Höhen können den Körper unter Stress setzen - nicht nur bei Wanderungen in den Bergen, sondern auch bei Aufhalten in hochgelegenen Regionen während Kulturreisen. Bei leichter körperlicher Aktivität gilt dabei als kritische Grenze eine Höhe von 2500 Metern, bei intensiver Belastung (Berganstieg) liegt die allerdings schon deutlich darunter (zum Vergleich: Die Zugspitze ist 2962 Meter hoch, das ebenfalls per Seilbahn erreichbare Klein-Matterhorn bei Zermatt 3883 Meter, La Paz in Bolivien liegt auf 3869 Metern). Denn mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner, es gelangt weniger Sauerstoff in die Arterien. Dadurch steigt die Herzschlagrate. „Der hohe Puls kann insbesondere Menschen mit einer Herzschwäche enorm belasten“, erklärt Prof. Meinertz. „Höhenlagen sowie tropische und arktische Weltregionen sind für Herzpatienten nicht zu empfehlen. Das Klima dort strengt das Herz-Kreislauf-System einfach zu sehr an“, betont Meinertz. Sinnvoller sei es, an ein Urlaubsziel mit einem gewohnten Klima zu reisen.

Gerade bei Städtereisen sollten sich Herzpatienten darüber hinaus auch über die Luftqualität am Urlaubsort informieren. Schadstoffe in der Luft, neben Feinstaub beispielsweise Kohlenmonoxid und Stickoxide, können Entzündungen begünstigen und Gefäßerkrankungen wie Ablagerungen in den Wänden der Arterien (Arteriosklerose) befeuern. Gefährdet sind unter anderem Patienten mit KHK, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck. Infos zur Luftqualität an Urlaubszielen weltweit sind abrufbar unter <https://waqi.info/de/>

Nach Herz-Eingriff: Wann ist Reisen wieder möglich?

Wer nach einem überstandenen Herz-Eingriff eine Urlaubsreise plant, sollte mit dem Kardiologen klären, ab welchem Zeitpunkt eine Reise ratsam ist. Die Herzstiftung informiert unter <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient> über die empfohlenen Zeitintervalle bis zur nächsten Reise nach: Herzinfarkt, Stent-Implantation, Bypass-Operation, Katheterablation, großem herzchirurgischem Eingriff sowie nach Implantation von Herzschrittmacher (CRT: Kardiale Resynchronisationstherapie) und Defibrillator. Beispiel Herzinfarkt: Hier hängt die Wartezeit bis zum Start der Reise von der Infarktgröße und -lokalisierung (Vorderwand-/Hinterwandinfarkt) ab. Bei niedrigem Risiko zum Beispiel ist bereits nach drei Tagen das Reisen wieder möglich, empfohlen wird, 14 Tage zu warten.

Bei den folgenden Symptomen sollte man auf eine Urlaubsreise verzichten

In manchen Fällen sollten Herzpatienten auf eine Urlaubsreise verzichten – etwa dann, wenn sie unter folgenden Erkrankungen beziehungsweise Symptomen leiden:

- Angina pectoris (Brustenge) bei geringen Belastungen, wie Treppensteigen
- mit zunehmender Stärke auftretende Angina pectoris (Brustenge),
- Luftnot bei geringer Belastung wie Gehen zu ebener Erde oder Treppensteigen,
- zunehmende Luftnot oder zunehmenden Ödemen (Wassereinlagerungen),
- wiederholter Schwindel
- plötzliche Bewusstlosigkeiten (Synkopen)
- dann sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Bei Flugreise Krankenunterlagen und ausreichend Medikamente ins Handgepäck

Patienten mit KHK, Herzschwäche, Herzklappenersatz, Schrittmacher und Defi können fliegen, wenn sie gut belastbar sind, die Krankheitssituation stabil ist und sich Krankheitssymptome kurz vor Abreise nicht akut verschlechtern/verändern. Krankenunterlagen sollten während des Fluges griffbereit sein. Ausreichend Medikamente, die während der direkten Reisezeit nötig sind (plus Puffer), sollten ins Handgepäck, ebenso der Medikationsplan zum Bedarfsnachweis. Wer einen Herzschrittmacher oder Defibrillator in seiner Brust trägt, der sollte den Ausweis für das Gerät bei Sicherheitskontrollen am Flughafen vorzeigen. Durch die Kontrollschranken (jene, die aussehen wie Türrahmen) kann man zwar guten Gewissens gehen, eine Untersuchung mit einem händischen Metalldetektor direkt über den Brustbereich ist eher ungünstig. Mehr Infos zum Reisen mit Herzschrittmacher und implantierbarem Defibrillator gibt es unter

<https://herzstiftung.de/schrittmacher-defi-reise>

Langes Sitzen bei Langstreckenflügen bringt die Gefahr einer Thrombose mit sich, die zur Lungenembolie führen kann. Mit dem Arzt sollte je nach individuellem Risiko besprochen werden, ob Thrombosestrümpfe und Heparinspritzen ratsam sind.

Service-Tipps

Checkliste für mehr Sicherheit

Eine Reise-Checkliste zu den wichtigsten Punkten einer guten Reisevorbereitung und die Bestellmöglichkeit eines Reise-Sets für Herzranke bietet die Deutsche Herzstiftung kostenfrei unter <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient> oder telefonisch unter 069 955128-400 an.

Aus der Podcast-Reihe imPULS zum Schwerpunkt Hitze

In der aktuellen imPULS-Episode „Herzschutz bei Hitze – Was Sie als Patient wissen sollten“ erläutert der Kardiologe Prof. Thomas Voigtländer, worauf Senioren und Herzranke bei Hitzeperioden achten sollten, um sich vor kritischen Situationen schützen zu können: <https://herzstiftung.de/podcast-herzschutz-hitze>

Der kostenfreie Ratgeber „Herzranke jedem Wetter trotzen“ ist bei der Herzstiftung telefonisch unter 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/bestellung> erhältlich.

Herz-Tipp bei implantierbarem Defibrillator/Herzschrittmacher

unter: <https://herzstiftung.de/schrittmacher-defi-reise>

Infos zu den Themen Schwimmen, Wandern und Radfahren:

<https://herzstiftung.de/schwimmen>

<https://herzstiftung.de/wandern>

<https://herzstiftung.de/radfahren>