

Sicher reisen mit Herzkrankheit: Was sollte man beachten?

Kardiologen-Tipps und Reise-Set der Herzstiftung für Herzpatienten helfen beim Vorbereiten auf den Urlaub

Menschen mit Herzkrankheiten wie koronare Herzkrankheit (KHK), Herzrhythmusstörungen, Klappenerkrankungen und Herzschwäche (Herzinsuffizienz) müssen in der Regel nicht aufs Reisen verzichten. „Grundsätzlich sollten Herzpatienten ihre Urlaubsreise aber gut planen und rechtzeitig vor Urlaubsantritt mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, ob und wann eine Reise möglich ist oder nicht“, rät Professor Dr. Axel Schmermund vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „So lassen sich Überlastungen durch Klima oder Höhenlage und mögliche Fehleinschätzungen vermeiden“, ergänzt der Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main und Main-Taunus. Eine Reise-Checkliste für Herzpatienten mit hilfreichen Tipps zu mitzuführenden Krankheitsunterlagen (z. B. letzter OP- oder Ultraschallbericht, Stentausweis, Ausweis für Gerinnungshemmer), Medikationsplan und Mitnahme von Medikamenten und vielen praktischen allgemeinen Informationen bietet die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient> oder telefonisch unter 069 955128-400 an.

Wie belastbar ist man mit einer Herzerkrankung?

Erster Anhaltspunkt, ob eine Reise empfehlenswert ist, ist die Frage nach der Belastbarkeit. Generell gilt: „Die Situation sollte stabil sein, das heißt, die Erkrankung ist aufgrund der medikamentösen Einstellung und regelmäßiger Kontrolltermine beim behandelnden Arzt unter Kontrolle und mit keiner akuten Verschlechterung ist zu rechnen. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit sollte nicht wesentlich eingeschränkt sein“, erklärt Prof. Schmermund. Bestimmte Eingriffe und Erkrankungen am Herzen sollten eine bestimmte Zeit zurückliegen, um sicher in den Urlaub fahren zu können:

- Eine Aufdehnung der Herzkranzgefäße, das Einsetzen eines implantierbaren Defibrillators oder eines Herzschrittmachers sollte in der Regel 1-2 Wochen vor Reiseantritt zurückliegen. Kurzfristigere Reisen sind möglich, sollten aber mit dem behandelnden Arzt/Kardiologen abgesprochen werden.
- Ein Herzinfarkt oder eine Herzoperation sollten 2-4 Wochen zurückliegen.

Hitze, Kälte, Höhe: das richtige Reiseziel?

Bei der Wahl des richtigen Urlaubsziels sollten Herzpatienten den Klima- und Zeitwechsel berücksichtigen. Sehr hohe Temperaturen können ohne Vorsichtsmaßnahmen bei vorbelasteten Menschen beispielsweise einen Kreislaufkollaps oder Herzrhythmusstörungen auslösen (Infos unter <https://herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze>). „Ein Urlaub in den Bergen ist für die meisten Herzpatienten problemlos möglich. Höhen bis 2500 Meter wird man in aller Regel gut vertragen, wenn eine stabile Situation des Herzpatienten besteht“, so Prof. Schmermund. Jedoch Aufenthalte in großen Höhen können den Herzmuskel zu stark belasten und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen. Vor allem in Höhen über 2500 Meter sorgt die „dünnere“ Luft für weniger Sauerstoff in den Arterien. Das Herz steuert dem entgegen, wodurch unter anderem die Herzschlagrate steigt. Dies belastet allerdings ein ohnehin schwaches Herz zusätzlich. „Auch tropische und arktische Klimaverhältnisse sind für Herzpatienten grundsätzlich nicht zu empfehlen, weil sie das

Herz-Kreislauf-System zu sehr anstrengen“, betont Herzspezialist Schmermund und fügt hinzu: „Sinnvoller ist es, eine Klimazone zu wählen, an die der Körper bereits gewöhnt ist.“

Flugreise: Krankenunterlagen und Medikamente ins Handgepäck

Patienten mit KHK, Herzschwäche, Herzklappenersatz, Herzschrittmacher und implantiertem Defibrillator können fliegen, wenn sie gut belastbar sind, die Krankheitssituation stabil ist und sich Krankheitssymptome kurz vor Abreise nicht akut verschlechtern/verändern. Abhängig vom individuellen Risiko für Thrombosen ist bei Langstreckenflügen ab acht bis zehn Stunden Länge für Patienten mit hohem Thromboserisiko eine Thromboseprophylaxe (Thrombose-Strümpfe, Anti-Thrombose-Spritze) zu empfehlen.

Krankenunterlagen sollten während des Fluges griffbereit sein. Ausreichend Medikamente, die während der direkten Reisezeit nötig sind (plus Puffer), sollten ins Handgepäck. Wer einen Herzschrittmacher oder implantierbaren Defibrillator in seiner Brust trägt, der sollte den Ausweis für das Gerät bei Sicherheitskontrollen am Flughafen vorzeigen.

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,
- 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.

(koe)

Service-Tipp: Checkliste und Reise-Set 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

Der Ratgeber „Herzkrank jedem Wetter trotzen – Tipps für Alltag und Urlaub“ kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter bestellung@herzstiftung.de oder telefonisch unter 069 955128-400 angefordert werden.