

Sicher reisen mit Herzkrankheit: Was sollte man beachten?

Höhe, Hitze, Tropenklima und dreckige Luft können Herzranke zusätzlich belasten. Was man bei Rhythmusstörungen und einem Herzschrittmacher, bei Herzschwäche oder nach einem Herzinfarkt wissen sollte, erklärt die Herzstiftung

Auch Menschen mit Herzkrankheiten wie koronare Herzkrankheit (KHK), Herzrhythmusstörungen, Klappenerkrankungen und Herzschwäche (Herzinsuffizienz) müssen in der Regel nicht aufs Reisen verzichten. Wer mit Herzerkrankung den Sommer zum Verreisen nutzt, sollte seine Reise allerdings gut planen. „Grundsätzlich sollten Betroffene immer rechtzeitig mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt Rücksprache halten, ob und wann eine Reise möglich ist oder nicht“, so der Herzstiftungs-Experte Privatdozent Dr. med. Magnus Baumhäkel unter www.herzstiftung.de/urlaub-herzpatient Der niedergelassene Kardiologe und Gefäßspezialist in Saarbrücken rät Herzkranken, sich bereits vier bis sechs Wochen vor der Reise nochmals untersuchen zu lassen, damit die Stabilität der Erkrankung überprüft und die Medikation eventuell geändert werden kann. „Nur so lassen sich Risiken durch Überbelastungen oder Fehleinschätzungen vermeiden.“ Eine Reise-Checkliste für Herzpatienten zu hilfreichen Punkten wie Krankheitsunterlagen einpacken (z. B. letzter OP-, Ultraschall- oder Röntgenbericht) und einen Medikamentenplan mitführen bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/urlaub-herzpatient oder telefonisch unter 069 955128-400.

Wie belastbar ist man mit seiner Erkrankung?

Erster Anhaltspunkt, ob eine Reise empfehlenswert ist, ist die Frage nach der Belastbarkeit. Generell gilt: Die körperliche Leistungsfähigkeit sollte nicht wesentlich eingeschränkt sein. 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 (Info: www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze). Aufenthalte in großen Höhen können den Herzmuskel zu stark belasten und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen. Vor allem in Höhen über 2500 m sorgt die „dünnere“ Luft für weniger Sauerstoff in den Arterien. Das Herz steuert dem via Sympathikusaktivierung entgegen, wodurch u. a die Herzschlag-Rate steigt. Dies belastet allerdings ein ohnehin schwaches Herz zusätzlich. „Tropische und subtropische, arktische und subarktische Klimata sind für Herzpatienten grundsätzlich nicht zu empfehlen, weil sie das Herz-Kreislauf-System zu sehr anstrengen“, betont Baumhäkel und fügt hinzu: „Sinnvoller ist es, eine Klimazone zu wählen, an die der Körper bereits gewöhnt ist.“ Optimale Reisezeiten für Herzpatienten sind das Frühjahr und der Herbst.

Luftqualität am Reiseort vorab checken!

Auch Luftverschmutzung kann das Herz-Kreislauf-System belasten. Schadstoffe in der Luft wie Feinstaub, Kohlenmonoxid und Stickoxide begünstigen Entzündungen, entzündliche Botenstoffe aus der Lunge gelangen in den Kreislauf und wirken sich begünstigend auf Gefäßerkrankungen wie Ablagerungen in den Arterienwänden (Arteriosklerose) aus. Das gilt etwa für eine KHK, Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck. „Je nach Art der Herz- oder Kreislaufferkrankung kann sich Luftverschmutzung am Reiseort bereits innerhalb kurzer Zeit ungünstig auf die Erkrankung auswirken, im schlimmsten Fall eine Komplikation wie Herz- oder Hirninfarkt auslösen oder bei Herzinsuffizienz-Patienten zu einem Krankenhausaufenthalt führen“, so Baumhäkel. Herzpatienten sollten sich daher vorab über die Luftqualität vor Ort informieren. Infos zur Luftqualität weltweit sind unter <https://waqi.info/de/> abrufbar.

Besser langsam angehen

Am Urlaubsort sollten Herzpatienten sich langsam eingewöhnen, z. B. in den ersten Tagen auf Bergtouren verzichten oder lange Sonnenbäder vermeiden. Regelmäßige leichte bis mittlere Belastung ist auch im Urlaub wünschenswert, z. B. Wandern oder Radfahren – allerdings nicht in der Mittagssonne. „Wer schwimmen will, sollte das vorab mit dem Arzt besprechen. Denn beim plötzlichen Einsteigen in sehr kaltes Wasser oder beim Ausstieg kann es unter Umständen zu Kreislaufproblemen kommen“, so Baumhäkel. Patienten, die Medikamente nehmen, sollten ihre gewohnte Einnahmezeit beibehalten, denn so ist die Gefahr am geringsten, dass das Medikament vergessen wird. Da sich im Urlaub die Essgewohnheiten ändern können, sollten Herzpatienten, die wegen einer künstlichen Herzklappe oder Vorhofflimmern den Gerinnungshemmer Marcumar einnehmen, ihre Gerinnung in kürzeren Abständen kontrollieren. Fettreiche Kost und ein ungewohnt hoher Konsum Vitamin-K-haltiger Lebensmittel können die Marcumar-Wirkung beeinträchtigen.

Wer sollte aufs Reisen verzichten?

In bestimmten Fällen wird Menschen mit Herzerkrankungen davon abgeraten, eine Reise anzutreten. Dazu gehören Patientinnen und Patienten mit

- Angina pectoris (Brustenge) bei geringen Belastungen wie z. B. Treppensteigen,
- zunehmender Angina pectoris (Brustenge),
- Luftnot bei geringer Belastung wie Gehen zu ebener Erde oder Treppensteigen,
- zunehmender Luftnot oder zunehmenden Ödemen,
- wiederholtem Schwindel
- und plötzlichen Bewusstlosigkeiten (Synkopen).

Herz-Tipp bei implantierbarem Defibrillator/Herzschrittmacher

Einige Schrittmachersysteme verfügen über die Möglichkeit, eine circadiane Rhythmik zu programmieren. Bei einem Wechsel der Zeitzone sollte diese Funktion zuvor deaktiviert werden. Im Rahmen von Sicherheits-Checks können die begeharen Detektoren mit Schrittmachern/Defibrillatoren benutzt werden. Manuelle Metalldetektoren sollten jedoch möglichst nicht direkt über das Aggregat geführt werden (Schrittmacherausweis vorzeigen). Weitere Infos unter: www.herzstiftung.de/schrittmacher-defi-reise

Urlaub im Corona-Zeiten: Urlauber sollten sich vor ihrer Reise u. a. über Pandemie-Bestimmungen am Reiseziel, Reisewarnungen und Quarantänepflichten bei der Heimkehr informieren. Vor Buchung sollten sich Herzranke über die Corona-Sicherheitsmaßnahmen ihres Hotels informieren: Welche Reinigungs- und Desinfektionsverfahren kommen wann und wo zum Einsatz und trägt das Personal Maske? Wie gut funktioniert das Belüftungssystem des Hotels? etc. Vor Ort sollten Verhaltensregeln

eingehalten werden (AHA+L-Formel):

- Abstand halten (mindestens 1,5 Meter),
- Hygieneregeln beachten (richtiges Husten, Niesen und gründliches Händewaschen),
- im Alltag sowie auf Reisen Maske tragen
- und regelmäßiges Lüften in Innenräumen

Sollten Herzpatienten aufgrund einer angeordneten Quarantäne länger im Urlaubsland bleiben müssen, sollten sie auf einen ausreichenden Vorrat an notwendigen Medikamenten achten.

Service-Tipps

Checkliste für mehr Sicherheit

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

Neu aus der Podcast-Reihe imPULS zum Schwerpunkt Reise

Hitze, Höhe & Hektik – Sicher reisen trotz Herzschwäche

In der aktuellen imPULS-Episode erläutert der Kardiologe Prof. Stephan von Haehling, welche Reisevorbereitungen empfehlenswert sind, warum Pausen auf der Reise besonders wichtig sind und wie Klima, Luftverschmutzung und Höhe am Urlaubsort eine Herzinsuffizienz verschlechtern können. Hören Sie rein unter www.herzstiftung.de/podcast-reisen-herzinsuffizienz

Infos zu den Themen Schwimmen, Wandern und Radfahren:

www.herzstiftung.de/schwimmen

www.herzstiftung.de/wandern

www.herzstiftung.de/radfahren

Reisehilfen für Herzpatienten

Damit Herzpatientinnen und -patienten möglichst sicher auf Reisen gehen können, bietet die Herzstiftung ein kostenfreies Reise-Set (1x Checkliste zur Reise-Vorbereitung, 1x Med. Sprachführer für Herznotfall im Ausland, 1x Notfallausweis) und weitere hilfreiche Materialien an:

www.herzstiftung.de/urlaub-herzpatient

Weitere Informationen:

<http://www.herzstiftung.de/urlaub-herzpatient> - Reisetipps für Herzkrankte

<http://www.herzstiftung.de/schrittmacher-defi-reise> - Reisetipps für Defi-/Herzschr. Träger

<http://www.herzstiftung.de/podcast-reisen-herzinsuffizienz> - Reisetipps für Herzschwäche-Patienten