

Gesundheitliche Probleme beim Fliegen



Die Sorge um die Gesundheit kann die Vorfreude auf eine Flugreise erheblich dämpfen. Grund können akute oder auch chronische Erkrankungen sein. Aber auch der Flug selbst kann ein Gesundheitsrisiko darstellen, denn vor allem auf langen Flügen wird der Körper starken Belastungen ausgesetzt. Je nach Vorerkrankung können sich dadurch die Risiken erhöhen. Wer gut informiert ist, kennt die vorbeugenden Maßnahmen und

kann den Flug in vollen Zügen genießen.

Schadet eine Flugreise der Gesundheit?

Strahlenbelastung und austretende Öldämpfe werden besonders häufig genannt, wenn es um gesundheitschädigende Einflüsse geht, denen Fluggäste ausgesetzt sein können. Tatsache ist, dass diese Belastungen aber im normalen Lebensrisiko enthalten sind. Wer in der Stadt lebt, lässt bei jedem Lüften eine gesundheitsschädliche Portion Abgase in die eigenen vier Wände. Anwohner an Feldrändern haben mit Pestiziden zu kämpfen, die auf die Äcker aufgebracht werden. Vielfahrer unter den Autofahrern haben sprichwörtlich Benzin im Blut, denn die Benzolbelastung nimmt im Laufe der Jahre zu. Dass ein Flug keine Wellnessanwendung ist, dürfte zwar jedem kritischen Flugreisenden bewusst sein, stetige Kontrollen sorgen aber dafür, dass Höchstgrenzen eingehalten werden, die staatliche Institute festgelegt haben. Risiken drohen nicht den Urlaubsreisenden, möglicherweise aber Vielfliegern, denn je nach Strecke kann die Strahlenbelastung durchaus kritische Werte erreichen. Vielflieger können sich auf der Seite des Deutschen [Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt](#) genau informieren, ob sie auf der gewählten Strecke gefährdet sind oder nicht.

Sonderfall Thromboserisiko beim Flug



Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel (Thrombus). Damit es zu einer Thrombose kommt, muss das Blutgefäß vorgeschädigt sein, es ist also z. B. verengt. Meist sind davon die Beinvenen oder Beckenvenen betroffen. Thrombosen betreffen fast immer Venen, seltener Arterien, was vor allem an der Fließgeschwindigkeit liegt, denn Venen transportieren das verbrauchte Blut langsam zurück zum Herzen. Eine Thrombose kann lebensgefährlich werden, wenn sich der

Thrombus löst und die Blutzufuhr zur Lunge blockiert. Die Rede ist dann von einer Lungenembolie. Deutschlandweit gibt es über 100.000 Fälle der Lungenembolie jährlich, an denen bis zu 30.000 Menschen sterben. Zum Vergleich, die Zahl der Verkehrstoten liegt in Deutschland bei durchschnittlich 3500 pro Jahr.

Warum ist das Risiko einer Thrombose beim Fliegen erhöht?



Auch hier sind nur die Langstreckenflüge gemeint. Langstreckenflüge sind Flüge mit einer Strecke über 3000 km oder über 3,5 Stunden Flugdauer. Die Gefahr einer Thrombose bei Flugreisenden auf Langstreckenflügen erhöht sich etwa um das Doppelte.

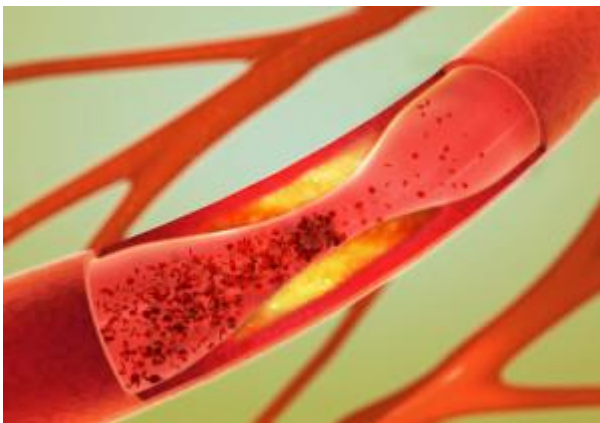
Das lässt sich bedrohlich und schürt Flugangst. Bei genauer Betrachtung zeigt sich aber, dass das Risiko erheblich abhängig vom Alter ist. Heute reisen sehr viel mehr Senioren, als das früher der Fall war. Außerdem werden Hochrisikopatienten in diese Berechnung einbezogen. Selbst bei sehr kritischer Betrachtung ist das Risiko einer Thrombose für einen gesunden Menschen auf einem Langstreckenflug daher so gering.

Also sind keine Vorsichtsmaßnahmen nötig?

Doch! Das liegt daran, dass nicht jeder Risikopatient weiß, dass er gefährdet ist. Das lässt sich aber erheblich eingrenzen. Um das Thromboserisiko kalkulieren zu können, empfiehlt sich folgender Test:

[Thrombose Test – Risiko auf Flugreisen](#)

Was passiert beim Flug mit dem Blut?



Im Flugzeug wird der Luftdruck angepasst. Der Druck entspricht dann dem Luftdruck, wie er auf 2500 Meter Höhe normal ist. Das bedeutet aber auch, der Luftdruck ist jetzt deutlich niedriger, als auf dem Boden. Das führt dazu, dass sich die Venen erweitern und der Blutfluss verlangsamt wird. Die Folgen sind auch beim Gesunden auf Langstreckenflügen zu beobachten, denn die Füße schwellen an. Daher stammt auch der Tipp, bei Flügen nicht die Schuhe auszuziehen, denn sie passen anschließend

möglicherweise nicht mehr. Gleichzeitig ist die Luft im Flieger auch sehr trocken. Das führt dazu, dass das Blut dickflüssiger wird, wenn der Flugreisende nicht ausreichend trinkt, und zwar mehr als in einer vergleichbaren Situation am Boden. Wer nun noch über Stunden sitzt, behindert den Blutstrom zusätzlich, durch die rechtwinkelige Position von Knie, Oberschenkel und Becken. Der natürliche Impuls, die Beine zu strecken, wirkt der Gefahr entgegen, allerdings ist hier der Sitz des Vordermanns im Weg. Deshalb ist es wichtig, während des Flugs immer wieder aufzustehen, sich zu strecken und ein paar Schritte zu gehen.

Dickflüssiges Blut, eine „abgeknickte“ Körperhaltung und eine verlangsamte Fließgeschwindigkeit des Blutes, können das Risiko einer Thrombose erhöhen, wohlgemerkt bei Personen, die unter Vorschädigungen leiden, vielleicht auch, ohne es zu wissen. Hier sind die wichtigsten Anzeichen einer Thrombose:

- Ziehen im Bein
- Schmerzen
- Bein fühlt sich prall und hart an
- Schwellungen im Bein

Krank ins Flugzeug?



Dass nicht jeder Fluggast kerngesund ist, dürfte niemanden überraschen. Es kann eine akute Erkrankung sein, die eine besondere Belastung darstellt oder auch eine Grunderkrankung. Flugreisende mit chronischen Erkrankungen fühlen sich bei einer Flugreise oftmals verunsichert, denn durch die Luftdruckschwankungen können sich die Symptome verändern. Absolutes Flugverbot gilt bei Fieber! Hier steigt das Thromboserisiko erheblich an. Das kann

dazu führen, dass das Reisen mit Erkältung schlimmstenfalls Folgen für das Herz-Kreislaufsystem hat.

Wenn die Nase zu ist

Schnupfen ist kein Grund, einen Flug nicht anzutreten. Allerdings ist der Druckausgleich nur schwer möglich, wenn die Schleimhäute geschwollen sind. Ein Nasenspray kann helfen und auch Nasentropfen haben sich als hilfreich erwiesen. Der Arzt wird vorher entsprechende Empfehlungen aussprechen. Wer erst auf dem Weg zum Flughafen merkt, dass er krank wird, kann sich auch in einer Apotheke beraten lassen, die sich für gewöhnlich auch auf dem Flughafengelände befindet. Das gilt übrigens auch für Reisende mit Kindern. Sie können bei Schnupfen noch mehr Probleme mit dem Druckausgleich bekommen. Die Folgen können Kopfschmerzen und Ohrenscherzen sein. Stellt sich der Schnupfen erst während des Flugs ein, können oftmals auch die Flugbegleiter mit geeigneten Präparaten unterstützend eingreifen. Reagieren Sie bereits, wenn folgende Symptome auftreten:

- Nase kribbelt
- Hals kratzt
- Frieren ohne erkennbaren Grund
- Abgeschlagenheit
- Kopf fühlt sich heiß an

Ratschläge zum Schluss – medizinische Versorgung während des Flugs



Grundsätzlich empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen, wenn sich ab etwa einer Woche vor dem geplanten Flug eine Erkrankung einstellt oder eine bestehende Erkrankung nicht schnell genug ausheilt. Eine Woche vor dem Flug kann der Arzt in den meisten Fällen mit entsprechenden Medikamenten helfen und notfalls auch Symptome unterdrücken. Ein Arztbesuch ist auch wichtig, wenn die Erkrankung schwer einzuschätzen ist. Es versteht sich von selbst, dass ein Flug mit einer ansteckenden

Erkrankung nicht möglich ist. Wer krank auf Reisen geht, muss auch damit rechnen, vom Personal abgewiesen zu werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass diese Mitarbeiter keine Mediziner sind. Es nützt dann wenig, ihnen zu erklären, dass man sich als Reisender eigentlich gut fühlt, aber eben nicht so aussieht. Natürlich kann es auch passieren, dass sich der Gesundheitszustand während des Fluges so weit verschlechtert, dass die Maschine umdrehen oder zwischenlanden muss. Die Kosten fallen für gewöhnlich nicht auf den Fluggast zurück. Für das Flugpersonal und die Ersthelfer ist eine solche Situation aber ein erheblicher Stressfaktor. Sie müssen unter sehr beengten Verhältnissen erste Hilfe leisten und dafür, dass ein Arzt an Bord ist, gibt es keine Garantie. Bis zur Landung leisten also möglicherweise Menschen erste Hilfe, die nur über eine Ersthelferausbildung verfügen. Sie sind also nicht in der Lage, zu intubieren oder Flüssigkeit über einen Zugang zuzuführen. Deshalb sollten sich Fluggäste, die sich nicht gut fühlen und ihren Gesundheitszustand nicht einschätzen können, gründlich überlegen, ob sie den Flug nicht lieber verschieben, auch wenn das organisatorisch ein Problem ist und erhebliche Kosten verursacht. Darüber hinaus sollten Reisende in den Stunden vor dem Abflug keine „letzte Party“ feiern und größere Mengen Alkohol trinken, denn die Wirkung verstärkt sich in der Luft. Medizinische Notfälle auf der Rückreise von den Inseln mit vielen Partygästen sind nämlich besonders häufig und nehmen manchmal auch kein gutes Ende.

Quelle: <http://flugangstlos.de/gesundheitsliche-probleme-beim-fliegen/>

Bilder von Fotolia.com:

woman with protective mask in a plane © macky_ch
strumpf © klick61

Sitzplatzenge © Bergringfoto

Ablagerung und Verengung einer Arterie - Arteriosklerose © Christoph Burgstedt
delayed flight © anyaberkut