

Reisen mit Herzkrankheit: Was sollte man beachten?

Höhe, Kälte oder tropisches Klima können Herzpatienten belasten. Was bei Rhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit oder nach einem Herzinfarkt zu beachten ist, erläutert ein Herzstiftungs-Experte

(Frankfurt a. M., 2. September 2021) Auch Menschen mit Herzkrankheiten wie koronare Herzkrankheit (KHK), Herzrhythmusstörungen und Herzklappenerkrankungen müssen in der Regel nicht aufs Reisen verzichten. Wenn viele Ältere und Menschen mit Herzerkrankungen den Spätsommer zum Verreisen nutzen, sollten sie allerdings ein paar Punkte beachten. „Wer herzkrank ist, sollte seine Reise gut planen, um seine Gesundheit nicht zu gefährden“, betont der Herzspezialist und Herzstiftungs-Experte Privatdozent Dr. med. Magnus Baumhäkel in einem Experten-Beitrag unter www.herzstiftung.de/urlaub-herzpatient „Grundsätzlich sollten Betroffene immer rechtzeitig mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt Rücksprache halten, ob und wann eine Reise möglich ist oder nicht“, so der niedergelassene Kardiologe und Gefäßspezialist in Saarbrücken. Herzranke sollten sich bereits rund drei 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 Punkten wie Krankheitsunterlagen (z. B. letzter OP-, Ultraschall- oder Röntgenbericht) und ausreichende Menge an Medikamenten einpacken sowie 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 (www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze). Aufenthalte in großen Höhen können den Herzmuskel zu stark belasten und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen. „Tropische und subtropische, arktische und subarktische Klimata sind für Herzpatienten grundsätzlich nicht zu empfehlen, denn sie strengen das Herz-Kreislauf-System zu sehr an. Sinnvoller ist es, eine Klimazone zu wählen, an die der Körper bereits gewöhnt ist“, so Baumhäkel. Optimale Reisezeiten für Herzpatienten sind das Frühjahr und der Herbst.

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 ins kalte 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.

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.

Service-Tipp:

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

Infos zu den Themen Schwimmen, Wandern und Radfahren:

www.herzstiftung.de/schwimmen

www.herzstiftung.de/wandern

www.herzstiftung.de/radfahren

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.

Fotomaterial erhalten Sie gerne auf Anfrage unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-114



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

(Collage: DHS)



Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel,
Facharzt für Innere Medizin, Angiologie und
Kardiologie, niedergelassener Kardiologe
und Angiologe in Saarbrücken.

(Foto: Artbund)

2021

Deutsche Herzstiftung
Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König
Tel. 069 955128-114/-140
E-Mail: presse@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de