

# Tomatensaft fürs Blut



Der Volksmund nennt es das „Touristenklasse-syndrom“ – gefürchtet bei langen **Flugreisen** sind Thrombosen in den Beinen. Doch es gibt ein paar Tricks, ihnen entgegenzuwirken.

Sitzt der Mensch, schafft er damit die denkbar ungünstigsten Voraussetzungen für seine Beinvenen: Der Knick in der Leiste erschwert schon einmal den Blutfluss allgemein. Die Wadenmuskelpumpe ist aufgrund der Bewegungslosigkeit ausgeschaltet. Und gibt es dann noch erweiterte Venen – beispielsweise bei Krampfadern in den Beinen –, steigt der Durchmesser in den Gefäßen und somit sinkt der Druck. Das Blut hat es immer schwerer, in Richtung Herz zu gelangen. Hier, an den Aussackungen der Gefäßwände, bilden sich besonders gern Thrombosen.

**Dünne Luft** Was passiert nun bei einer langen Flugreise? Der Passagier sitzt stundenlang in geknickter Haltung, womöglich noch bewegungslos. Der Luftdruck in der Kabine entspricht dem eines Berggipfels in 2500 Metern Höhe. Wer dort dauerhaft lebt, bei dem ist das Blut von vornherein dünnflüssiger – bei einem Mitteleuropäer jedoch nicht! Das heißt, die Venen dehnen sich automatisch aus und der Blutfluss wird langsamer; somit steigt die Gefahr der Gerinnung. Die Luftfeuchtigkeit in der Kabine beträgt ungefähr 3 Prozent (am Boden sind es 20 bis 30 Prozent), wodurch der Körper Feuchtigkeit abgibt – was wiederum zu einer Verdickung des Blutes führt. Wer jetzt noch einen steifen Whisky trinkt, macht die Summe der ungünstigen Voraussetzungen perfekt: Sämtliche Gefäße erweitern sich noch zusätzlich.

**T**hrombose, das ist die Bildung eines Blutpfropfes an ungünstiger Stelle: Wie ein Wackerstein auf einem schmalen Feldweg versperrt er den Durchgang, hindert das Blut am Fließen. Und wenn es ganz schlimm kommt, verschließt er das Gefäß sogar. Eine ganz große Gefahr besteht darin, dass der Pfropf sich mit dem Blutstrom löst und weiter transportiert wird. Verstopft er ein Herzkranzgefäß, kann er einen Herzinfarkt verursa-

chen. Auf dem Weg durch die Lunge eine Lungenembolie, und gelangt er gar ins Gehirn, einen Schlaganfall. Das alles sind ernste, lebensbedrohliche Erkrankungen: Sie gilt es unter allen Umständen zu vermeiden.

**Unten wird's gefährlich** Besonders gern bilden sich Thrombosen in den Beinvenen. Das liegt am Kreislauf des Blutes und an seiner Störfähigkeit. Denn ganz unten, an den Füßen, ist der Abstand zum Herzen am größten und

dort zieht die Schwerkraft am meisten; das Herz muss mit seinen Schlägen genug Energie aufwenden, damit das sauerstoffarme Blut zu ihm zurückfließen kann. Mittels Verschlussklappen sorgen die Venen dafür, dass es zumindest nur in eine Richtung fließen kann. Unterstützt wird der Blutfluss durch die sogenannte Venenmuskelpumpe, die ganz automatisch beim Laufen in Gang gesetzt wird. Die Wadenmuskeln massieren dann die Venen in Richtung Brustraum.

**Prophylaxe** Wer einige Dinge beachtet, kann der Thrombose-Gefahr auf Flugreisen oder Busreisen aber ganz leicht vorbeugen. In den Apotheken sind so genannte „Reisestrümpfe“ erhältlich; das sind Kompressionsstrümpfe aus besonderem Material. Ein solcher Strumpf reduziert die Thrombose-Gefahr nachgewiesenermaßen ganz erheblich.

Wer schon einmal eine Thrombose hatte, einen Gipsverband trägt oder unter Krampfadern leidet, sollte vor Antritt der Reise unbedingt mit seinem Arzt sprechen! Denn der kann gerinnungshemmende Medikamente wie beispielsweise Heparinspritzen verordnen. Raucher und Übergewichtige (BMI über 30), Schwangere sowie Frauen, die die Antibabypille

#### THERAPIE: TOMATENSaft

Ganz wichtig (und ganz einfach): Viel trinken! Pro Stunde sollen es etwa 0,25 Liter sein – und am besten keinen Alkohol, sondern lieber Wasser oder Schorle. Dem Tomatensaft über den Wolken wird eine besondere Qualität nachgesagt! Wobei dem Gelee, das die Tomatenkerne umgibt, seit neuestem eine blutflussregulierende Wirkung zugesprochen wird. Wer all diese Dinge beachtet, kann sich ruhigen Gewissens auf die Reise nach Amerika begeben ...

einnehmen, haben ein erhöhtes Thromboserisiko, genauso wie Menschen über 50 Jahre und Diabetiker. Auch Herzkrankte (Insuffizienz, Rhythmusstörungen) sprechen besser vorher mit ihrem Arzt. Zeichen für eine tiefe Venenthrombose sind:

- Das Bein schmerzt und spannt
- Der Unterschenkel beziehungsweise das Bein schwillt deutlich an
- Es fühlt sich wärmer an als das andere Bein
- Die Haut verfärbt sich rötlich/bläulich und glänzt.

#### Übungen zum Fit-Bleiben

Förderlich für die Gesundheit ist es, einmal pro Stunde aufzustehen und sich die Beine zu vertreten. Dabei kann man im Stehen auf den Zehen wippen

oder ein wenig auf der Stelle treten. „Fußkreiseln“ im Sitzen bringt das Blut spürbar und sofort zum Strömen; ebenso die Füße abwechseln anzuziehen und zu strecken. Dabei verschafft hilft ein Platz am Gang oder in der Nähe des Notausganges die nötige Beinfreiheit. Auch kurze Wadenmassagen werden als wohltuend empfunden.

Manche große Fluglinien bieten so genannte „Flyrobic Videos“ an: Das sind isometrische Übungen, mit denen der Blutfluss der Beine in Gang gehalten werden kann. ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin

Anzeige

## WIRKSAME HILFE AUS DER NATUR FÜR FRAUEN

Pflanzlich · Beschwerdelindernd · 1 x täglich



bei prämenstruellen Beschwerden



bei Wechseljahresbeschwerden

NEUES  
PACKUNGS-  
DESIGN

**Sarai® [Apothekenpflichtig]** Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt Zus.: 1 Hartkps. enthält: 4 mg Trockenextrakt aus Keuschlammfrüchten (7-13:1), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (m/m). Sonstige Bestandteile: Sprühtrockneter Glucose-Sirup, hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Maisstärke, Talkum; Hartkapselhülle: Gelatine, Natriumdodecylsulfat, Gereinigtes Wasser, Titandioxid E 171, Eisen (III) -oxid E 172. Anw.: Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (Prämenstruelle Beschwerden). Gegenanz.: Bek. Überempfindlichkeit gegen Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt oder einen der sonst. Bestand., Hypophysentumoren, Mammakarzinom. Schwangers./ Stillzeit: Kontraindiziert. Nebenwirk.: Kopfschmerzen, Juckreiz, Bauchbeschwerden wie Übelkeit, Magen- und Unterbauchschmerzen; systemische Überempfindlichkeitsreaktionen mit Exanthem, Urtikaria, Quincke-Ödem, Dyspnoe und Schluckbeschwerden. Enthält Lactose und Glucose. Packungsbeilage beachten. (Stand Mai 2014). **Sinei® [Apothekenpflichtig]** Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt Zus.: 1 Hartkapsel enthält: 6,5 mg Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock (4,5 - 8,5:1), Auszugsmittel: Ethanol 60% (V/V). Sonstige Bestandteile: Hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Cellulosepulver, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Talkum, Maisstärke; Hartkapselhülle: Gelatine, Natriumdodecylsulfat, gereinigtes Wasser, Farbstoffe E 141, E 171, E 172. Anw.: Zur symptomatischen Therapie von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Östrogenabhängige Tumore. Schwangersch./Stillzeit: Kontraindiziert (Keine ausreich. Untersuchungen vorhanden). Nebenwirk.: Sehr selten: allergische Reaktionen der Haut (Nesselsucht, Hautjucken, Hautausschlag), Gesichts- und periphere Ödeme, Magen-Darm-Beschwerden (dyspeptischen Beschwerden, Durchfall), Gewichtszunahme. Nicht bek.: Bei Anwendung von Cimicifuga-haltigen Arzneimitteln sind Fälle von Leberschädigungen aufgetreten (Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar). Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand Oktober 2014). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

ARISTO