

# **FLUGREISEN**

*Wie Sie die häufigsten gesundheitlichen Probleme beim Fliegen gut überstehen*

Dr. Oberhuber

Flugreisen sind beliebter denn je. Sie bringen uns in kurzer Zeit auch in die entferntesten Gebiete. Doch an mögliche gesundheitliche Probleme, die ein Flug mit sich bringen kann, denken nur wenige. Aufgrund der Flughöhe sind wir innerhalb des Flugzeuges anderen raumklimatischen Bedingungen ausgesetzt als gewohnt. Insbesondere Luftdruck und Luftfeuchtigkeit verändern sich dabei entsprechend der Flughöhe. Aber auch das lange Sitzen in beengten Verhältnissen und die Anpassung an unterschiedliche Zeitzonen können zu Problemen führen.

## *Beschwerden durch den erniedrigten Luftdruck in der Kabine:*

Je höher das Flugzeug, desto niedriger ist der Luftdruck. Bei üblicher Flughöhe entspricht dieser in der Kabine etwa einer Seehöhe von 1800 – 2500 m, was sich insbesondere bei Menschen mit Herz-Lungen-Erkrankungen bemerkbar machen und durch Abnahme der Sauerstoffsättigung im Blut zu einer Verschlechterung der Beschwerden führen kann. Aber auch bei Personen mit Magen-Darm-Erkrankungen, schlecht sitzenden Zahnfüllungen oder Infekten im HNO-Bereich kann es zu Beschwerden kommen, denn durch den niedrigen Luftdruck dehnen sich Gase in unseren Körperhöhlen aus, was zu starken Schmerzen führen kann. Daher sollten relevante Vorerkrankungen immer gut eingestellt bzw. stabil sein, bei Bedarf sollte ein Zahnarztbesuch noch vor der geplanten Reise erfolgen und bei ausgeprägten HNO-Infekten sollte nach Möglichkeit nicht geflogen werden. Abschwellende Nasentropfen sowie Kaugummi kauen bzw. entblähende Medikamente können ansonsten für Linderung sorgen.

## *Beschwerden durch die geringe Luftfeuchtigkeit an Bord:*

Beträgt die Luftfeuchtigkeit im mitteleuropäischen Raum im Schnitt etwa 60%, so ist diese im Flugzeug mit 10 - 15% wesentlich niedriger, was dazu führen kann, dass sowohl unser Organismus als auch unsere Haut und Schleimhäute austrocknen können. Insbesondere bei Kontaktlinsenträgern kann es durch die trockenen Augen zu Beschwerden kommen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form alkohol- und am besten kohlensäurefreier Getränke ist daher umso wichtiger, wobei etwa ¼ l Flüssigkeit zusätzlich je Flugstunde getrunken werden sollte. Auch Meerwassernasensprays und Augentropfen können rasch Linderung schaffen.

### Gefahr Reisethrombose:

Die geringe Luftfeuchtigkeit erhöht ebenso wie das stundenlange beengte Sitzen das Risiko für Thrombosen. Eine Thrombose ist ein Blutgerinnung, das sich meist in den tiefen Beinvenen bildet. Löst sich dieses von der Gefäßwand kann es über die Blutbahn in die Lunge wandern und dort zu einem lebensbedrohlichen Verschluss eines Lungengefässes, einem Lungeninfarkt, führen. Es gibt sehr viele Risikofaktoren, die das Auftreten einer Thrombose begünstigen, die wichtigsten sind frühere Thrombosen, Schwangerschaft, kürzlich zurückliegende Operationen, Bettlägerigkeit oder Gips, Blutgerinnungsstörungen, Tumore, starkes Übergewicht und höheres Alter. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bewegungsübungen während des Fluges (Fußwippen, wiederholtes Aufstehen) sowie bei erhöhtem Risiko zusätzlich das Tragen von unterschenkellangen Kompressionsstrümpfen bzw. bei deutlich erhöhtem Risiko zusätzlich die Verabreichung einer „Thrombosespritze“ sind die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen. Schmerzen oder eine Schwellung in der Wade können auf eine Thrombose hinweisen. Bei Verdacht sollte umgehend eine ärztliche Abklärung erfolgen. Auch noch Tage bis seltener Wochen nach einer langen Anreise kann es zum Auftreten eines solchen Blutgerinnels kommen.

### Problem Jet-Lag:

Ein weiteres Problem, das den meisten von uns bekannt sein dürfte, ist der Jet-Lag, eine nach Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen auftretende Störung des Tag-Nacht-Rhythmus. Im Schnitt kann unser Körper Zeitunterschiede von etwa 90 Minuten problemlos verkraften, darüber hinaus reagiert er sehr individuell. Ostflüge werden generell schlechter toleriert, da es leichter fällt uns an einen längeren Tag anzupassen als ihn zu verkürzen. Ältere Menschen brauchen in der Regel länger um sich an eine neue Ortszeit zu gewöhnen als jüngere. Im Schnitt benötigt unser Körper je zwei Stunden Zeitunterschied einen Tag Anpassungszeit. Bei einem Jet-Lag kann es abgesehen von Schlafstörungen zu Stimmungsschwankungen, Verdauungsproblemen und Appetitverlust kommen, besonderes Augenmerk sollte auch auf eine ev. verminderte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gelegt werden, denn die Gefahr von Unfällen kann dadurch erhöht sein. Vorbeugend kann es helfen bereits einige Tage vor dem Flug die Schlafenszeit an die neue Ortszeit anzupassen. Auch ausreichende Flüssigkeitszufuhr bereits im Flugzeug ist sehr wichtig. Am Zielort angekommen sollte nach Möglichkeit gleich am neuen Tagesrhythmus teilgenommen und möglichst viel Zeit im Freien verbracht werden, da das Sonnenlicht ein wichtiger Taktgeber für den Schlaf-Wachrhythmus ist. Üppige Mahlzeiten sowie aufputschende Getränke wie Kaffee oder Tee sollten am Abend vermieden werden. Bei großen Anpassungsschwierigkeiten kann das körpereigene Schlafhormon Melatonin, welches auch in Tablettenform erhältlich ist, hilfreich sein.

Wenn wir diese Dinge bedenken und uns entsprechend vorbereiten, steht einer erholsamen Reise nichts mehr im Wege.