



## REISEN UND VENEN



**Venenlinik Bellevue**  
Ihre Spezialklinik am Bodensee

**Langes Sitzen und Stehen sind für die Venen schlecht. Auf langen Reisen, besonders Flugreisen, besteht deshalb ein erhöhtes Risiko für Venenthrombosen. Da die Muskelpumpe im Unterschenkel kaum in Bewegung ist, ist der Rückfluss des Blutes durch die Venen erschwert. Geschwollene und schwere Beine sind die Folgen.**

Abhilfe schaffen Kompressionsstrümpfe der Klasse 2, die dem erhöhten Druck im Venensystem einen Gegendruck bieten und so zu weniger ausgeprägten Beschwerden führen.

### **Medikamentöse Prophylaxe vor Reiseantritt**

- In besonderen Risikosituationen empfiehlt sich eine medikamentöse Prophylaxe mit Heparin (vorgefertigte Spritzen, 1–2 Stunden vor Antritt der Reise)
- Aspirin bietet keinen genügenden Schutz!

### **Tipps während der Reise:**

- Viel trinken (Tee, Wasser, Fruchtsäfte), bereits vor der Abreise!
- Bei Autofahrten kurze Reisepausen einlegen
- Genügend Bewegung
  - Beine nacheinander so oft wie möglich nach vorne ausstrecken.
  - Fussspitze abwechselnd anziehen – strecken
  - Fussspitze kreisen
  - Zeitungspapier mit den Zehen zerknüllen und wieder glätten
  - Falls möglich stündlich aufstehen und stramm mindestens zwölf Schritte gehen

### **Venenklinik Bellevue**

Brückenstrasse 9  
CH-8280 Kreuzlingen  
Tel. +41 (0)71 678 22 66  
Fax +41 (0)71 678 22 67  
info@venenklinik.ch  
www.venenklinik.ch