



LABOR 28  
BERLIN

## Reisethrombosen?



Gesund in den Urlaub

# Worum geht es ...

---

## Was ist eine Thrombose?

Unter einer Thrombose versteht man die Verstopfung eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel, einen Thrombus.

Am häufigsten sind die Venen der unteren Körperregionen von Thrombosen betroffen, insbesondere die tiefen Bein- und Beckenvenen. Es kommt zu Druckschmerz, Schwellung und Blaufärbung z. B. des betroffenen Unterschenkels.

Die gefährlichste Komplikation ist die Embolie. Sie entsteht, wenn ein Thrombus durch den Blutstrom von seinem Entstehungsort abgelöst und fortgeschwemmt wird.

Gelangt der Thrombus über das Herz in die Lungenstrombahn, so kann es zum Zusammenbruch des Lungenkreislaufes kommen mit unter Umständen tödlichem Ausgang.

Jährlich sterben in Deutschland etwa 4-mal mehr Menschen an Lungenembolie als bei Verkehrsunfällen.

# Reisethrombose ...

Was sind die Ursachen einer Thrombose?

Thrombosen entstehen in der Regel aus einer Kombination verschiedener Ursachen.

Sowohl innere, erbliche als auch äußere Faktoren erhöhen das Thromboserisiko.

Als Risikofaktoren gelten folgende Punkte:

Verlangsamte Blutströmung

- Bettlägerigkeit
- langes Sitzen
- Schwangerschaft
- Operationen

Gefäßschädigung

- Krampfadern
- Alter
- Übergewicht
- Rauchen

Erhöhte Gerinnungsneigung

- erblich bedingte Störungen
- Anti-Baby-Pille
- Phospholipid-Syndrom
- Krebserkrankungen

## Erblich bedingte Störungen?

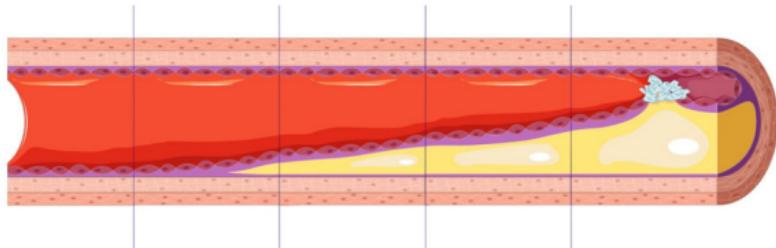
Träger bestimmter Genveränderungen haben ein erhöhtes Risiko, während einer langen Flugreise an einer Thrombose zu erkranken und sollten daher ggf. vorbeugende Maßnahmen ergreifen.

Fast jeder zwanzigste Mensch hat eine solche Veränderung in einem Blutgerinnungsgen (Mutation) und dadurch eine erhöhte Neigung zur Bildung von Thromben.

Es sind in der Hauptsache zwei Mutationen, die eine wichtige Rolle spielen:

die Faktor-V-Leiden-Mutation sowie eine Mutation des Prothrombin-Gens (**Faktor-II-Mutation**). Bei Vorliegen dieser Anlagen kann das Thromboserisiko auf das 7 bis 80-fache ansteigen.

### Venenquerschnitt:



## Was kann ich tun?

Je nach individuellem Risiko können vorbeugende Maßnahmen getroffen werden.  
Ob eine Thrombose-begünstigte Mutation vorliegt, sollte vor Antritt eines Langsteckenfluges untersucht werden.

Eine Analyse ist mit modernen, molekularbiologischen Methoden aus einer Blutprobe möglich.

## Prophylaktische Maßnahmen:

### Tipps für einen gesunden Flug

- viel trinken - vorzugsweise Mineralwasser (keinen Kaffee, Tee oder Alkohol)
- häufiges Aufstehen und sich möglichst viel bewegen
- gymnastische Übungen im Sitzen  
(Beine anziehen und strecken, Füße kreisen lassen)

### Weitere prophylaktische Maßnahmen je nach individuellem Thromboserisiko

- speziell angepasste Kompressionsstrümpfe
- ggf. thrombosevorbeugende Medikamente, z. B. niedermolekulares Heparin

## Individuelle Gesundheitsleistungen IGeL

Einige Vorsorgeuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr übernommen und müssen deshalb vom Patienten selbst gezahlt werden. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Sie Ihr Arzt gerne beraten.

### Blutuntersuchungen:

- APC-Resistenz (APCR) als Screening für die Faktor-V-Leiden-Mutation (bei auffälligem Testergebnis der APCR: Faktor-V-Leiden-Mutation)
- Prothrombin-Mutation (Faktor-II-Mutation)

Bildquellen:

[www.pixbay.com/symbolic-2832085\\_960\\_720\\_01](http://www.pixbay.com/symbolic-2832085_960_720_01)

[https://www.flickr.com/photos/10084832134\\_f654024fbdb](https://www.flickr.com/photos/10084832134_f654024fbdb)



**LABOR 28**  
BERLIN



**DAkkS**  
Deutsche  
Akreditierungsstelle  
D-ML-17085-01-00

**Dr. med. Hans-Ulrich Altenkirch, MBA**

**Dr. med. Maryam Chahin**

**Dagmar Emrich**

**Dr. med. Johannes Friesen (WBA Mikrobiologie)**

**Dr. med. Antje Hohmann da Silva**

**Birgit Hollenhorst**

**Prof. Dr. med. Ralf Ignatius**

**Martin Loeper**

**Dr. med. Antje Beate Molz**

**Dr. med. Michael Müller**

**Dr. med. Anja-Britta Sundermann**

**Dr. med. Lars Templin (WBA Laboratoriumsmedizin)**

**Dr. med. Athanasios Vergopoulos, MSc**

**Dr. med. Andreas Warkenthin**

**Dr. med. Edith Zill**

Fachärzte für Laboratoriumsmedizin, Mikrobiologie, Virologie, Infektionsepidemiologie, Hygiene und Umweltmedizin

MBA - master of business administration,

MSc - master of science,

WBA - Weiterbildungsassistent

**Medizinisches Versorgungszentrum Labor 28 GmbH**

Mecklenburgische Str.28 • 14197 Berlin

Tel.: 030.820 93-0 • FAX: 030.820 93-301

[info@labor28.de](mailto:info@labor28.de) • [www.labor28.de](http://www.labor28.de)