

Reisen mit herzkranken Kindern



*Interview mit Prof. Dr. med. Michael Hofbeck,
Kinderkardiologie, Klinik für Kinder- und
Jugendmedizin, Universitätsklinikum Tübingen*

Herausgegeben von der
Deutschen Herzstiftung
Stand: Mai 2008



Reisen mit herzkranken Kindern

*Interview mit Prof. Dr. med. Michael Hofbeck, Kinderkardiologie,
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsklinikum Tübingen*

Können Kinder mit angeborenen Herzfehlern in den Urlaub fahren? Vor allem: Wie steht es mit Kindern, die nur eingeschränkt belastbar sind?

■ Das ist eine Frage, die immer wieder gestellt wird. Ich bin der Meinung, dass Familien mit Herzkindern versuchen sollten, so normal wie möglich zu leben. Und dazu gehören: Reisen und Urlaub.

Heute werden schon Dreijährige in die Karibik oder ans Rote Meer mitgenommen. Was heißt Urlaub? An der Nordsee, Ostsee, im Schwarzwald oder auf Mallorca, den Kanarischen Inseln, Madagaskar?

■ Wir raten den Eltern vernünftig zu sein. Meistens sind sie erleichtert, wenn man ihnen sagt: „Ihr könnt in den Urlaub fahren.“ Wohin? Das sollten sie mit dem Kinderkardiologen besprechen, der den aktuellen Gesundheitszustand ihres Kindes genau kennt. Die überwiegende Mehrzahl erfolgreich operierter Kinder kann völlig normal reisen und Urlaub machen wie gesunde Kinder desselben Alters. Kinder, die erst vor kurzer Zeit operiert wurden, oder bei denen der Kinderkardiologe eine Verschlechterung der Kreislaufsituation nicht ausschließen kann, sollten dagegen nicht weit wegfahren, damit sie jederzeit schnell zurückkommen können: also Schwarzwald, Österreich, Schweiz, auch Norditalien.

Für die Kinder aus Norddeutschland käme dann z. B. auch Dänemark, Holland, Belgien in Frage.

■ Genau. Hauptsache, man kann schnell zu dem betreuenden Herzzentrum zurückkommen.

Sollte man bei der Wahl des Urlaubsorts darauf achten, dass ein Kinderherzzentrum in der Nähe ist?

■ Wir haben bei unseren Herzkindern relativ selten Notfälle im Urlaub gesehen. Aber als Kinderkardiologe muss man überlegen, was schlimmstenfalls passieren kann. Im Notfall kann ein Kinderherzzentrum in der Nähe des Urlaubsorts die Rettung sein. In Deutschland, Österreich und der Schweiz sind schöne Urlaubsorte in der Nähe von Kinderherzzentren leicht zu finden. Außerdem gibt es, wenn ärztliche Hilfe gebraucht wird, keine Sprach- und Verständigungsschwierigkeiten. In vielen beliebten Feriengebieten, z. B. auf Mallorca, gibt es keine Kinderherzzentren. Darüber muss man sich im Klaren sein. Immer, wenn ein Kind im Urlaub Sorgen macht, empfehlen wir, uns hier in der Klinik anzurufen. Dann können wir, da wir das Kind gut kennen, sofort einen zielgerichteten Rat geben.

Das setzt aber eine gute Logistik voraus. Die Kinderkardiologen in den Kliniken sind ja oft im Herzkatheterlabor oder auf Kongressen. Haben alle deutschen Herzzentren eine Telefonnummer, unter der ein Arzt für die Eltern immer erreichbar ist?

■ Dies sollte eigentlich immer der Fall sein. Alle Kinderherzzentren haben einen Dienstarzt, der rund um die Uhr erreichbar ist, entweder über die Pforte der Klinik oder über die Inten-





betreffenden Fall keine besonderen Risikofaktoren vorliegen.

sivstation. Die Eltern sollten sich vor dem Urlaub diese entsprechende Nummer besorgen. Alternativ finden die Eltern die Notfallnummer ihrer Klinik auch im Internet über den Kinderherzführer. Der Kinderherzführer wurde mit Unterstützung der Deutschen Herzstiftung erstellt. Er ist über die Internet-Adresse der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) und dort unter der Rubrik *Kinderherzstiftung* abzurufen.

Wie lange sollte man nach einer Operation warten, bevor man in den Urlaub fährt?

- Diese Frage kann man kaum pauschal beantworten. Der Zeitpunkt, an dem ein Kind nach erfolgreicher Operation in Urlaub gehen kann, hängt sicherlich auch von der Art der Operation ab und sollte wiederum mit dem betreuenden Kinderkardiologen besprochen werden. Ich denke, dass es in den meisten Fällen möglich sein wird, dass Kinder im Abstand von vier Wochen zur Operation in Urlaub fahren, sofern die Befunde nach der Operation in Ordnung sind und in dem

Welches Klima vertragen die Herzkinder am besten?

- Gemäßigtes Klima, keine Tropen und keine Subtropen. Heißes Klima und hohe Luftfeuchtigkeit können für Kinder mit Herzerkrankungen eine außerordentliche Belastung bedeuten.

Auch mit gesunden Säuglingen und Kleinkindern sollte man nicht in südliche Länder gehen, in denen die Gefahr besteht, sich schwere Magen-Darm-Infektionen zu holen, zum Beispiel in die Türkei – so schön dieses Land ist – oder nach Tunesien und in andere nordafrikanische Länder. Erst recht gilt das für Kinder, die durch ihre Herzsituation besonders empfindlich sind. Für sie kann eine solche Infektion bedrohlich werden.

Wenn Kinder so gut operiert sind, dass ihnen die Reise in den Süden erlaubt werden kann, auf was ist dann zu achten?

- In diesen Ländern sollte man mit der Ernährung vorsichtig sein. Zum Beispiel kein Lei-



tungswasser trinken oder damit die Zähne putzen, kein Eis, keinen Salat, kein ungekochtes Gemüse essen. Obst nur, wenn man es selbst geschält hat. Diese Vorsichtsmaßnahmen sollten alle Reisenden beachten.

Gleich, wohin das Kind in Urlaub geht – überall kann es Fieber oder Durchfall bekommen.

- Bei Fieber oder Durchfall würde ich grundsätzlich empfehlen einen Arzt aufzusuchen.

Und wie geht man am besten mit Sonne und Hitze um?

- Für alle Kinder, gesunde und erst recht herzkrank, ist es wichtig, den Kopf mit einem Hut und die Haut durch Kleidung oder wenigstens mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor zu schützen. Grundsätzlich sollte man sich in der Mittagshitze nicht in der prallen Sonne aufhalten, sondern sich in die Kühle eines Zimmers zurückziehen. Bei Herzkindern raten wir zu klimatisierten Hotels. Wenn es heiß ist, muss man darauf achten, dass die Kinder, vor allem die zyanotischen Kinder, ausreichend trinken. Das gilt auch für das Fliegen. Flüssigkeitsverlust muss auf jeden Fall vermieden werden.

Wie vertragen Herzkinder die Kälte?

- Wir empfehlen Kindern, im Winterurlaub nicht bei extremer Kälte Ski zu fahren, da eine extreme Kälte zur ausgeprägten peripheren Gefäßverengung und somit auch zu einer gewissen Kreislaufbelastung führt. Dies ist allerdings meist kein echtes Problem, da Kinder sehr niedrige Temperaturen als sehr unangenehm empfinden und dann nur ungern die warme Skihütte verlassen.

Wann ist Fliegen erlaubt, wann nicht?

- Pauschal lässt sich das nicht sagen. Es kommt auf den Einzelfall an und darauf, wie der betreuende Kinderkardiologe die Situation beurteilt. In der Regel kann man einem Kind, das im Alltag gut belastbar ist – auch wenn es zyanotisch ist – das Fliegen erlauben. Dies wird auch durch eine neuere Arbeit aus England bestätigt. Wichtig ist auf jeden Fall, dass die Kinder während des Fluges ausreichend trinken und sich in regelmäßigen Abständen die Beine vertreten. Ich habe eine 30-jährige Patientin mit einer Pulmonalatriese (vollständiger Verschluss einer Pulmonalklappe). Sie arbeitet halbtags in einer Boutique und ist bis nach Buenos Aires in den



Urlaub geflogen und in die Karibik. Sie hatte eine Sauerstoffsättigung von 86 – 87 %. Die Flüge verliefen immer problemlos. Aber jetzt ist ihre Belastbarkeit schlechter geworden und infolgedessen werde ich ihr von Langstreckenflügen abraten.

Sollte man die Fluggesellschaft informieren, dass ein Herzkind mitfliegt, damit im Flugzeug Sauerstoff bereitgehalten wird?

- Einem Herzkind, von dem zu erwarten ist, dass ihm während des Fluges Sauerstoff gegeben werden muss, würde ich das Fliegen nicht empfehlen.

Außer, wenn der Flug medizinisch notwendig ist?

- Ja, aber nur dann.

Wie ist es mit der Höhe am Urlaubsort? Welche Höhe kann man in den Bergen Kindern zumuten, die nur eingeschränkt belastungsfähig sind?

- Auf jeden Fall muss man vorsichtig sein bei Kindern, die einen Lungenhochdruck (pulmonale Hypertonie) haben. Sie können in größerer Höhe eine Gefäßverengung in der Lunge bekommen, so dass es ihnen richtig schlecht geht. Das haben wir schon bei Ausflügen solcher Kinder in den Alpen erlebt. Vom Fliegen habe ich diesen Kindern bislang abgeraten. Der Luftdruck in Verkehrsflugzeugen kann in der Kabine bis auf ein Niveau absinken, das einer Höhe von etwa 2 500 Metern über dem Meeresspiegel entspricht. Es gibt aber eine neuere Arbeit aus England, die berichtet, dass auch Menschen mit Herzfehlern und Lungenhochdruck Flugreisen in der Regel problemlos vertragen

Wie steht es mit zyanotischen Kindern in den Bergen?

- Zyanotische Kinder gibt es immer seltener, weil die Herzfehler früher korrigiert werden. Eine pauschale Erlaubnis kann man ihnen

Wie transportiert man Medikamente im Flugzeug?

Die Lufthansa empfiehlt folgendes Vorgehen:

Medikamente im Handgepäck

Die Verpackung von Medikamenten sollte schlagfest sein und Ihr Medikamentenbedarf nach Möglichkeit auf mehrere Handgepäckstücke verteilt werden. Es ist ratsam, etwa das Anderthalb- bis Zweifache des erwarteten Bedarfs im Handgepäck mitzuführen. Denn in Ausnahmefällen werden Flüge manchmal umgeleitet oder ihr Abflug verzögert sich um längere Zeit – auch wenn Sie schon im Flugzeug sitzen.

Mit Medikamenten durch den Zoll

Bei Medikamenten und Spritzen im Handgepäck ist es ratsam, eine ärztliche Bescheinigung mitzuführen, die bestätigt, dass es sich um persönlich benötigtes medizinisches Material handelt.

Quelle: www.lufthansa.de

nicht geben. Das muss im Einzelfall mit dem Kinderkardiologen besprochen werden. Bis 1 500 m erscheint die Höhe unbedenklich. Will man höher hinaus, muss der Kinderkardiologe anhand der Befunde entscheiden, ob das Risiken mit sich bringt.

Was raten Sie bei Auto- oder Zugfahrten?

- Zugfahren hat Vorteile, weil viele Züge klimatisiert sind und immer die Möglichkeit besteht sich zu bewegen. Bei Autofahrten sollte man die Sommerhitze vermeiden, wenn





man kein klimatisiertes Auto hat. Wenn z. B. eine türkische Familie im Sommer nach Anatolien zur Großmutter fährt, dann raten wir, nachts zu fahren und tags die Kinder in Hotels unterzubringen. Auch sollte man bei den Autofahrten den Kindern alle zwei Stunden die Möglichkeit geben sich zu bewegen.

Was ist mit Medikamenten während des Urlaubs?

- Alle Medikamente, die dem Kind verordnet sind, sollte man reichlich mitnehmen, so dass sie auf jeden Fall für den Urlaub ausreichen. Im Ausland kommt man, wenn die Medikamente fehlen, in eine schwierige Situation, vor allem, wenn dem Kind – wie es bei Kleinkindern häufig vorkommt – kein Fertigpräparat verordnet wurde, sondern ein Wirkstoff, etwa ein Betablocker, der vom Apotheker zerstoßen wurde.

Auch muss man im Auge behalten, dass die Medikamente im Ausland meist andere Handelsnamen haben. Deshalb sollten die Eltern alle Wirkstoffe, die das Kind einnimmt, aufschreiben. Deren Bezeichnung ist international gleich. Wenn man im Ausland einen Arzt aufsuchen muss, ist diese Information unentbehrlich.

Aktuelle Befunde und Endokarditis- oder Marcumar-Ausweise muss man natürlich mitnehmen?

- Ja, das sollte man. Aber außerhalb des deutschen Sprachraumes werden Ärzte Mühe haben, die Befunde, die nur auf deutsch vorliegen, genau zu verstehen. Deshalb empfehlen wir das Kinderherzzentrum anzurufen,

damit ein deutscher Arzt dem Kollegen in wenigen Sätzen die gesundheitliche Situation des Kindes erklärt.

Nach allem, was Sie sagen, hat für Kinder mit Herzproblemen der deutsche Sprachraum viele Vorteile: Klima, die bekannten Herzzentren, keine Sprachschwierigkeiten etc.

Aber in Süddeutschland, der Schweiz und Österreich – allerdings auch in Skandinavien und Osteuropa – besteht Infektionsgefahr durch Zecken (Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis/FSME). Für diese Gebiete wird zu einer Impfung gegen FSME geraten. Kann man bei herzkranken Kindern diese Impfung ohne erhöhtes Risiko durchführen?

- Ja, gegen die Impfung gibt es auch bei Herzkindern keine speziellen Gegenanzeigen oder Einschränkungen.

Noch eine ganz allgemeine Frage: Wie erholen sich Kinder im Urlaub am besten?

- Nicht nur das richtige Klima, ein schöner Ferienort und gutes Wetter spielen eine Rolle. Für Kinder ist es wichtig, sich im Urlaub viel zu bewegen. Im deutschen Alltag kommt ja Bewegung sehr zu kurz. Kleine Kinder haben einen elementaren Bewegungsdrang, den sie im Urlaub ausleben. Bei älteren Kindern und Jugendlichen geht der Trend dahin, sich mit dem MP3-Player an den Strand zu legen. Sie sollte man möglichst dazu bringen, zu spielen, Rad zu fahren, Wanderungen und Spaziergänge am Meer zu machen, damit sie wirklich erholt aus dem Urlaub zurückkommen.

Interview: Irene Oswalt

Ich packe meinen Koffer
und nehme mit:





Reisen mit herzkranken Kindern

Interview mit Prof. Dr. med. Michael Hofbeck

Wie alle Schriften der Deutschen Herzstiftung wird auch dieser Sonderdruck von namhaften Herzexperten erarbeitet und regelmäßig aktualisiert.

Herausgeber: Deutsche Herzstiftung e.V.
Vogtstraße 50 • 60322 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313

www.herzstiftung.de
info@herzstiftung.de

Druck:
PrintArt GmbH, Dannstadt

Bildnachweis:
Celestino Piatti (Logo), Jan Neuffer