

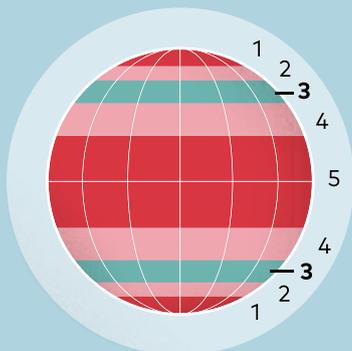
HERZGESUND REISEN

Menschen mit Herzproblemen müssen in der Regel nicht auf das Reisen verzichten: fünf Herz-Tipps für einen entspannten Urlaub.

1

Die Reise vorbereiten

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Reisepläne. Rund drei Wochen davor sollten Sie sich noch einmal untersuchen und prüfen lassen, ob Medikamente geändert werden sollten.



- 1 Arktische Zone
- 2 Subarktische Zone
- 3 Gemäßigte Zone** ✓
- 4 Subtropische Zone
- 5 Tropische Zone

2

Das passende Urlaubsziel wählen

Herzpatienten sollten den Klima- und Zeitenwechsel berücksichtigen. Ohne Vorsichtsmaßnahmen können sehr hohe Temperaturen bei vorbelasteten Menschen beispielsweise einen Kreislaufkollaps oder Herzrhythmusstörungen auslösen. Aufenthalte in großen Höhen können den Herzmuskel zu stark belasten und schlimmstenfalls zu einem Herzinfarkt führen. Tropische, subtropische, arktische und subarktische Klimazonen sind für Herzpatienten grundsätzlich nicht zu empfehlen. Sie strengen das Herz-Kreislauf-System zu sehr an. Besser ist es, in Klimazonen zu reisen, an die der Körper bereits gewöhnt ist. Optimale Reisezeiten für Herzpatienten sind das Frühjahr und der Herbst.



3

Wichtige Fragen klären

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt noch einmal das von Ihnen ausgewählte Reiseziel:



Ist es für Ihre Erkrankung geeignet?



Gibt es am Urlaubsort eine kardiologische Versorgung?



Welche besonderen Belastungen sollten vor Ort vermieden werden (beispielsweise Höhen über 2000 Meter)?



Sind alle wichtigen Impfungen vorhanden (zum Beispiel Tetanus)?



Sind besondere Reiseimpfungen nötig?



Wie sind Medikamente bei einer Zeitverschiebung einzunehmen?

4

Checkliste erstellen

Halten Sie wichtige Punkte schriftlich fest, zum Beispiel:



Sind alle Krankheitsunterlagen beisammen, etwa der letzte Operationsbericht?

Nehmen Sie die Unterlagen mit an Ihren Urlaubsort.



Sind die Medikamente in ausreichender Menge eingepackt?

Sie sollten immer im Handgepäck mitgeführt werden.



Notieren Sie sich Wirkstoffnamen Ihrer Medikamente – die Handelsnamen unterscheiden sich im Ausland oft.



Suchen Sie schon zu Hause die Kontaktdaten von Ärztinnen und Ärzten, Rettungswagen (Notrufnummer), Kliniken und kardiologischen Praxen am Urlaubsort heraus.



5

Am Urlaubsort angekommen

Lassen Sie es langsam angehen, verzichten Sie beispielsweise an den ersten Tagen auf Bergtouren oder lange Sonnenbäder. Keine körperlichen Aktivitäten in der prallen Mittagssonne. Achten Sie auch am Urlaubsort auf eine gesunde Ernährung (Mittelmeerküche mit viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Salz); trinken Sie ausreichend (Mineralwasser, Tee).

Eine ausführliche Reise-Checkliste der Herzstiftung finden Sie hier: www.herzstiftung.de/checkliste-reisen

Weitere Tipps und ausführliche Informationen, auch zu speziellen Herzkrankheiten, finden Sie online unter www.herzstiftung.de/urlaub-herzpatient

