

Tribut an den Massentourismus

Flugreisen und Venenthrombosen

Einer von 4.600 gesunden Reisenden bekommt auf Langstreckenflügen eine tiefe Venenthrombose. Die Gefahr ist um so größer, je länger der Flug dauert. Menschen mit zusätzlichen Risikofaktoren wie beträchtlichem Übergewicht oder Krampfadern sind besonders gefährdet.

Langstreckenflüge sind meist nicht bequem. Der Sitz ist eng und für die Beine gibt es wenig Platz, besonders für lange und beleibte Menschen. Das stundenlange Sitzen behindert den Blutrückfluss in den Beinen. Das Blut wird zudem dickflüssiger, wenn man wenig trinkt, vielleicht um den lästigen Gang zur engen Toilette hinauszuzögern. Ab vier bis fünf Stunden Flugzeit steigt das Risiko für Blutgerinnselbildung in den Beinen. Nach Untersuchungen an gesunden Vielfliegern ist bei Flügen, die länger als 4 Stunden dauern, einer von 4.600 Passagieren betroffen, bei Flugzeiten über 16 Stunden einer von 1.300.¹



schneiden unter diesem Gesichtspunkt besser ab.

Wer im Flieger am Fenster sitzt, ist stärker gefährdet als Passagiere mit einem Gangplatz. Der Grund ist einfach: Wer am Gang sitzt, ist weniger eingeklemmt und hat es leichter, zwischendurch aufzustehen und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Auch geringe Körpergröße wirkt sich unter Umständen negativ aus: Der Blutfluss wird stärker behindert, falls die Kniekehle auf den Sitz drückt, weil die Beine nicht bis zum Boden reichen. Deutliches Übergewicht ist ebenfalls ungünstig.

Vorbeugen ist möglich

Für die meisten Menschen mit geringem Risiko einer Reisetrombose reicht es aus, sich während des Langzeitfluges genügend zu bewegen und viel zu trinken (keinen oder nur wenig Alkohol), damit das Blut nicht eindickt. Wer von Zeit zu Zeit

in der Kabine umhergeht, verbessert die Durchblutung seiner Beine. Eingekeilt zwischen anderen Reisenden kann man seinen Platz manchmal jedoch nicht so leicht verlassen. Und wer schläft,

dem sind die im Schlaf üblichen Positionsveränderungen kaum möglich. Fluglinien empfehlen in Videos oder auf Schaukarten Fußgymnastik. Dass solche einfachen Übungen jedoch tatsächlich nützen, ist nicht gesichert.² Kräftiges Beugen des Sprunggelenkes gegen Widerstand und die damit aktivierte „Muskelpumpe“ scheint allerdings den Blutfluss rasch zu verbessern.

Die Komplikationen entwickeln sich meist gegen Ende des Fluges oder wenige Tage danach. Typisch sind gerötete, geschwollene und druckempfindliche, bisweilen schmerzhafte Unterschenkel. Meist lösen sich die Thrombosen in den folgenden Wochen von selbst wieder auf. Schlimm ist aber, wenn sich ein Blutgerinnsel losreißt, mit dem Blut in die Lunge gelangt und dort eine Arterie verstopft. Eine solche Lungenembolie kann tödlich enden. Bei Verdacht auf „Reisetrombose“ sollte man also auf jeden Fall zum Arzt gehen.

Was das Risiko von Reisetrombosen erhöht	
leichte Gefährdung	stärkere Gefährdung
	Vorherige Venenthrombosen
Starkes Übergewicht	Kürzliche Operation
Erhöhte Blutgerinnung (angeboren)	Stauungsherzinsuffizienz
Krampfadern (Varicosis)	Krebserkrankung
Geringe Körpergröße	Längere Immobilisierung
Hormone zur Empfängnisverhütung	Sehr lange Flüge (über 16 Stunden)
	Mehrere Risikofaktoren gleichzeitig

Risikofaktoren kennen

Frauen scheinen etwas stärker gefährdet zu sein als Männer. Frauen, die mit einer Östrogen- und Gestagenhaltigen Pille verhüten, haben zusätzlich eine etwas erhöhte Thrombosegefahr (vgl. GPSP 6/2009, S. 3), die nach Absetzen der Pille erst etwa zwei bis drei Monate später wieder abgeklungen ist.² Empfängnisverhütende Mittel, die ausschließlich ein Gestagen enthalten (z.B. Minipille),

Medizinische Kompressionsstrümpfe (nicht zu verwechseln mit Stützstrümpfen) für den Unterschenkel können das Risiko tiefer Venenthrombosen verringern. Solche Kniestrümpfe sind vor allem für Reisende mit Risikofaktoren empfehlenswert und sollen mindestens zwei Stunden vor dem Start angezogen und während des gesamten Fluges getragen werden.³ Bei hohem Risiko kommt zudem eine medikamentöse Vorbeugung infrage, beispielsweise mit einem gerinnungshemmenden Heparin, das unmittelbar vor Flugbeginn unter die Haut gespritzt wird. Bei geringer Gefährdung sind Medikamente nicht zu empfehlen, da dann die Risiken – vor allem durch innere Blutungen – größer sind als der mögliche Nutzen.² Für Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin® u.a.) gibt es übrigens keine Belege, dass sie vor Reisetrombosen schützt.

Bestimmte Faktoren erhöhen das Risiko für Venenthrombosen auf Langzeitflügen.³ Für Reisende, die längere Strecken mit dem Bus, Auto oder der Bahn zurücklegen, gilt das ebenfalls. Wer einen starken oder mehrere der in der Tabelle (Seite 6) genannten geringeren Risikofaktoren hat, sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt besprechen, ob für ihn eine medikamentöse Vorbeugung in Frage kommt. Ansonsten: Beherrzigen Sie unsere Vorbeugungstipps.

1 Kuipers, S. et al.: J. Intern. Med. 2007; 262: 615-634

2 Firkin, F. und Nandurkar, H.: Austr. Prescr. 2009; 32: 148-50

3 IQWiG: Gesundheitsinformation.de: Tiefe Venenthrombosen (TVT): Wie hoch ist das Risiko durch Flugreisen, und ist eine TVT vermeidbar? 23. Juli 2009

Aufgespießt – aus Internet und Werbung



StemXcell zur Stammzellenvermehrung

Anbieter: Hersteller ist eine Firma in Ungarn. Die Zweimonatspackung StemXcell („Vermehrer“-Kapseln und „Beschützer“-Kapseln) kostet 149 Euro gegen Vorkasse zuzüglich Versandkosten,* oder im Direktvertrieb durch „eingetragene Berater“.

Was ist drin? Eine Mischung von Bestandteilen, die heutzutage in zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln stecken, darunter Algenextrakt, Triterpene, Chlorophyll, Lycopin, Flavonoide, Polyphenole und Resveratrol.

Was wird versprochen? Die regelmäßige Einnahme des „natürlichen Stammzellen-Multiplikators“** Olimpiq StemXcell soll „bei einem 50-Jährigen die Stammzellen auf 17 Millionen, wie sie ein 35-jähriger Mensch hat“, erhöhen. Das „Anti-Aging-Produkt“ soll angeblich den „vorprogrammierten Zustand des Körpers“ wieder herstellen. Es wird behauptet: „Schon nach ein bis zwei Stunden nimmt die Zahl der Stammzellen um 50% bis 75% zu.“ Mit Stammzellen „kann unser Körper die Mängel, welche durch Krankheit, Unfall oder einfach durch Alterung entstehen, selber korrigieren“. In den Organen angekommen „bilden sie nach ihrer Umwandlung neue und funktionierende Augen-, Haut-, Bauchspeicheldrüsen-, Knochen-, Herz-, Leber-, Lungen-, Muskel-, Nerven-, Knorpelgewebe- und Nierenzellen“.

Was ist belegt? Klinische Studien, die einen Nutzen der in den Kapseln enthaltenen Mischung verschiedenartiger Bestandteile belegen, finden wir in der wissenschaftlichen Literatur nicht. Auf den Internetseiten werden keine nachvollziehbaren Untersuchungen für all die behaupteten Effekte zitiert.

Was sagt GPSP? StemXcell wird mit einem geradezu grotesken Bündel von Wirkungsbehauptungen vermarktet. Möglicherweise fühlen sich jedoch viele Menschen angesprochen, denn über die potenziellen – aber noch längst nicht realen – Möglichkeiten von Behandlungen mit Stammzellen wird häufig in den Medien berichtet. Diese immerhin naturwissenschaftlich basierten Hoffnungen haben aber mit den Fantasie-Versprechungen für StemXcell nichts zu tun. Als Verkaufsmasche sind derlei Hirngespinnste bei Nahrungsergänzungsmitteln möglich, da behördliche Kontrollen der Werbung von Anbietern fehlen. Durch die Anfrage einer Leserin erfuhren wir, dass sogar Tierärzte das Produkt empfehlen. Wir halten StemXcell für Quacksalberei und Abzocke und raten ab, dafür auch nur einen Cent auszugeben.

* Welch ein Service: Ab einem Warenwert von 150 Euro wird versandkostenfreie Lieferung versprochen.

** Die erwähnten Zitate stammen aus den Internetseiten für StemXcell