

Herzkrank im Urlaub: Tipps für sichere Reisen und risikofreie Ziele

Reisen mit Herzkrankheit: Tipps für sichere Urlaubsziele, wichtige Vorbereitungen und Symptome, auf die Sie achten sollten.

Die Möglichkeit zu reisen, ist für viele Menschen ein wichtiges Stück Lebensqualität. Für Personen mit Herzkrankheiten ist es jedoch besonders wichtig, gut vorzubereiten. Reisen können sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Betroffene sicher verreisen können und welche Faktoren sie bei der Urlaubsplanung beachten sollten.

Vorbereitung ist alles

Ein Reiseplan ist das A und O für Menschen mit Herzkrankheiten. Vor der Abreise sollten betroffene Personen einen Termin bei ihrem Kardiologen vereinbaren, um sich individuelle Tipps und Ratschläge geben zu lassen. Prof. Thomas Meinertz, ein anerkannter Herzspezialist, empfiehlt eine ärztliche Untersuchung etwa drei Wochen vor dem geplanten Urlaub. Diese Untersuchung hilft, mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Faktoren, die berücksichtigt werden müssen

Die Wahl des Reiseziels spielt eine entscheidende Rolle für die Sicherheit von Herzpatienten. Insbesondere sollten tropische und arktische Regionen gemieden werden. Hier sind drei

Hauptfaktoren, die das Wohlbefinden von Herzkranken beeinträchtigen können:

1. Hitze: Hohe Temperaturen können zu ernsthaften Problemen führen, wie z.B. Kreislaufkollaps und Herzrhythmusstörungen.
2. Höhe: Der Aufenthalt in großen Höhen kann zu Stress für das Herz führen, da der Sauerstoffgehalt in der Luft abnimmt und somit die Herzfrequenz steigt.
3. Luftqualität: Bei Städtereisen sollte die Luftqualität vor Reiseantritt geprüft werden, da Schadstoffe in der Luft Herzprobleme verstärken können.

Wann besser nicht reisen?

Es gibt bestimmte Symptome, bei denen Reisende besser von einem Urlaub absehen sollten. Vor einer Reise sollten folgende Beschwerden unbedingt abgeklärt werden:

- Angina pectoris bei leichter Belastung, wie Treppensteigen.
- Steigende Brustenge während körperlicher Aktivität.
- Luftnot bei geringen Aktivitäten.
- Wassereinlagerungen im Körper oder zunehmende Schwellungen.
- Wiederholte Schwindelanfälle.
- Plötzliche Bewusstlosigkeit.

Fazit: Reisen mit Bedacht

Für Menschen mit Herzerkrankungen ist das Reisen nicht ausgeschlossen, sollte jedoch stets gut überlegt und geplant werden. Ein ärztliches Gutachten ist unerlässlich, um mögliche Risiken zu minimieren und das eigene Wohlbefinden zu schützen. So kann der perfekte Urlaub stattfinden – sicher und unbeschwert.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de