

## Reisen mit Herzkrankheit: Tipps für einen unbeschwerteten Urlaub

Reisen mit Herzkrankheit: Tipps für Betroffene zu Planung, Reisezielen und Gesundheitsrisiken für einen sicheren Urlaub.

TRAVELBOOK Redaktion

1. August 2024, 6:01 Uhr | Lesezeit: 2 Minuten

### Reisen mit Herzkrankheit: Wichtige Hinweise für Betroffene

Für Menschen mit Herzkrankheiten kann das Reisen eine Herausforderung darstellen, aber es bietet auch die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und den Alltag hinter sich zu lassen. Die richtige Planung ist entscheidend, um komplizierte Situationen zu vermeiden und den Urlaub sicher genießen zu können.

### Anzeichen, bei denen Reisen vermieden werden sollte

Vor einer Reise sollten Herzranke sich ausreichend über ihren Gesundheitszustand informieren. Hier sind einige Symptome, die darauf hinweisen können, dass es besser ist, auf eine Reise zu verzichten:

- Engegefühl im Brustbereich (Angina pectoris) selbst bei minimalen Anstrengungen, wie beim Treppensteigen

- Starke und zunehmende Brustenge
- Atemnot, selbst bei leichter Belastung
- Steigende Atemnot oder Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Wiederholte Schwindelanfälle
- Plötzliche Bewusstlosigkeit (Synkopen)

## **Das passende Reiseziel wählen**

Die Wahl des Reiseziels spielt bei der Planung eine bedeutende Rolle. Laut dem Herzspezialisten Prof. Thomas Meinertz ist es ratsam, ein Ziel mit einem vertrauten Klima auszuwählen. Extrem klimatische Bedingungen wie tropische Hitze oder eisige Temperaturen können das Risiko für Herzpatienten erhöhen. Besonders zu beachten sind die folgenden Faktoren:

### **Hitze**

Temperaturen über 30 Grad können gefährlich werden. Sie führen zu Kreislaufproblemen und können bei Menschen mit Herzkrankheit oder Bluthochdruck Risiken hervorrufen.

### **Höhenlagen**

Urlaubsorte in großen Höhen sind ebenfalls riskant, da der Luftdruck abnimmt und weniger Sauerstoff zur Verfügung steht, was das Herz zusätzlich belastet.

### **Luftqualität**

Besonders bei Städtetrips sollten Reisende die Luftqualität im Auge behalten, da Schadstoffe in der Luft die Gesundheit von Herzkranken beeinträchtigen können.

## **Der wichtige Arztbesuch vor der Reise**

Vor dem Reisen empfiehlt es sich, etwa drei Wochen im Voraus einen Arzt aufzusuchen. Ihr Kardiologe kann spezifische

Empfehlungen abgeben, die auf Ihr individuelles Risiko zugeschnitten sind. Dies ist ein unerlässlicher Schritt für eine sichere Reise und sollte keinesfalls vernachlässigt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Menschen mit Herzkrankheiten durch gezielte Planung und sorgfältige Auswahl von Reisezielen sicher reisen können. Indem sie auf ihren Körper hören und verantwortungsvoll handeln, können sie unvergessliche Urlaubsdetours genießen. Das Überlegen, ob eine Reise gerade sinnvoll ist, zeigt dabei ein hohes Maß an Selbstverantwortung und Achtsamkeit.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**