

Auch bei langen Reisen: Venenthrombosen lassen sich verhindern

Stundenlanges Bus-, Auto- oder Bahnfahren und vor allem längere Flugreisen sind mit einem erhöhten Thromboserisiko verbunden. Diesem Risiko kann mit einfachen Massnahmen vorgebeugt werden:

- Beine und Füsse häufig strecken und beugen; buchen Sie im Flugzeug wenn möglich einen Gangplatz.
- Ausreichend trinken; Alkohol jedoch meiden.
- Stützstrümpfe tragen, wenn Sie zu Ödemen in der Knöchelregion neigen.